



寧瑪巴白玉塔唐佛學會

# 佛子行三十七頌

# 目次

導讀 —10

作者簡介 —12

釋義者簡介 —18

根本頌 —21

三十七頌本文 —22

三十七頌文科判表 —28

釋義 —34

## 壹、序分

一、論名--佛子行三十七頌 —35

二、歸敬頌 —36

三、發起頌--造頌因緣 —40

貳、正宗分 —43

### 一、前行

第一頌 暇滿人身具義聞思修 —44

第二頌 離棄三毒根源之家鄉 —51

第三頌 遠惡境依靜處功德源 —54

第四頌 觀諸法無常捨現世心 —57

第五頌 遠離違緣三毒之惡友 —62

第六頌 依止順緣解脫之善識 —66

第七頌 皈依三寶佛教之入門 —67

## 二、正行

下士道 第八頌 畏懼三惡趣苦而斷除罪業	—72
中士道 第九頌 不貪三有樂而希求解脫	—78
上士道 第十頌 發殊勝意樂菩提心	—80
第十一頌 於禪坐中觀修自他交換	—86
第十二頌 遇貪盜奪財轉為迴向善財	—94
第十三頌 遇欺凌痛苦轉為代受罪苦	—97
第十四頌 遇惡名中傷轉為稱讚他德	—101
第十五頌 遇毀毀惡言轉為良朋益友	—105
第十六頌 遇恩將仇報轉為悲憫病兒	—106
第十七頌 遇傲慢欺凌轉為敬如上師	—110
第十八頌 逆來順受轉為道用	—115

第十九頌 順來逆受轉為道用	—115
第二十頌 遇怨家瞋境轉興慈悲	—119
第二十一頌 遇親家貪境頓捨貪執	—120
第二十二頌 於禪定中修無執離戲	—122
第二十三頌 如何破除對貪境的執著	—126
第二十四頌 如何破除對瞋境的執著	—131
第二十五頌 學習布施不求報	—135
第二十六頌 學習持戒利自他	—140
第二十七頌 學習忍辱捨怨心	—144
第二十八頌 學習精進利眾生	—149
第二十九頌 學習禪定除煩惱	—156
第三十頌 學習智慧成正覺	—158

第三十一頌 捨非法細察己過	—166
第三十二頌 學習智慧成正覺	—169
第三十三頌 捨貪親友施主家	—174
第三十四頌 捨粗語絕惡言行	—178
第三十五頌 學習斷煩惱持正念	—182
第三十六頌 學習正知見行利他	—185
第三十七頌 學習淨慧迴向菩提	—187
叁、流通分（結行）	—191
一、為利樂佛子而造論	—192
二、明依經教無謬宣說	—194
三、謙虛懺悔祈求寬恕	—195
四、造論善根迴向菩提	—196
五、具四圓滿而作總結	—197

附錄	—199
師父的話	—200
挖出你所有的醜陋叫根本上師	—202
談信心	—206
信行人 · 接傳承	—210
搞清楚怨親，成佛修到一半	—216
四加行的重要性	—222
學習佛法的精神，不學當地的習俗	—227
聞法須知	—230
頂禮的意義	—232
天鼓叩鳴	—235
募款	—251
版權頁	—256

# 導 讀

## 《佛子行三十七頌》 作者簡介

無著賢菩薩(1295－1369)，全名額曲土美桑波，是一位佛法的實證者，他出生於後藏薩迦寺附近的紮嘉。尊者父母親很早就過世，五歲時被外祖母撫養。童年時的尊者便具有輕自重他的菩提心。在天寒地凍的季節會脫掉自己的衣服為小動物覆蓋。在外婆家，他常常要放羊，逢到繳稅，不得不宰殺一些羊隻時，尊者就會邊哭邊生起無法遏止的悲心，有時甚至哭昏過去。小時候，尊者就對人世間的種種虛情假意有著強烈的厭煩心。九歲時，他到叔叔所在的薩朗寺，學習文字、誦經，但不論學習什麼，他總能做到過目不忘，當時的人們都稱他為「不凡之人」。

十四歲，他跟隨著戒師出家，受戒後摒棄一切瑣事，開始精進專注於聞思經典、背誦經文、思維法義。對家鄉的財富、受用、眷屬，全部不貪求，為報答叔父當初收留照顧的恩惠，把自己名下的田地、屋舍全都給了叔父，並希望叔父行持善法，不要執著、牽掛

毫無實義的世事。

十五歲，他到渥東艾森寺的辯經學院就讀，當時正在學習《大乘阿毗達摩集論》。有一天，一位供齋者，對廟裏年輕聰慧的僧人提出了一個問題，他問：《俱舍論》說無貪受是痛苦，那麼請問，既然已無貪，痛苦又從何說起？何況無貪又直接與痛苦相違。當時在場的眾多僧眾，無一人能回答。尊者知道後，就說：《俱舍論》中講，有些聲聞阿羅漢雖然沒有了貪的煩惱，但卻擺脫不了業力所致的痛苦感受，所以無貪受與痛苦並不相違。在場的格西、喇嘛聽完都非常的讚歎，說印度的智者無著大師親自來了。因此尊者得到「渥東無著」的稱號。

尊者對眾生如母愛子般的慈愛憐憫，從未退失過片刻的菩提心。在尊者的感召下住處附近的猛獸也都能慈心相待。別人送他一條獵狗，有隻山羊常常與跟牠玩耍，但獵狗從不會傷牠。碰到外來的乞丐，準備撲咬時，只要念誦觀音心咒，牠就溫馴了。還有隻貓，也特別溫順善良，每當有鳥雀飛來時，牠也沒有絲毫

的瞋心，反顯得特別歡喜。怕小鳥飛走，還特地藏在小鳥雀看不到牠的地方，安靜入睡。不僅貓與鳥和諧共處，這隻貓連老鼠也不傷害。有隻狼還不吃肉、不傷害眾生。另有一隻白鵝在尊者繞佛塔時，也跟著一起繞塔，尊者停下來，牠也停步，無論尊者幹什麼，牠都模仿效行，尊者也特別喜歡這隻白鵝。這些動物的行為說明，只要菩提心成就，什麼眾生都可以調柔自在。

尊者對業因果的道理深信不疑，縱遇命難，也不會去傷害，哪怕是極微小的眾生，他都能饒益無偏。由下面自他交換的故事，就可以看出來。

有一次，寺廟門口來了一位患了嚴重傳染病的乞丐，他的皮膚失去光澤，坐墊物品遍滿了小蟲子，大小便也完全失禁，眾人見了都覺得噁心、害怕，紛紛要求他離開，不要在當地久留。尊者知道後，油然而起大悲，悲憫的眼淚簌簌落下。到了晚上，他把那些爬滿蟲子的坐墊、衣服拿進屋裏，也把乞丐領進屋裡，給他幾件乾淨的衣服，也拿食物讓他吃飽。

接著，他開始將自己的身體布施給小蟲子，上師、喇嘛發現了尊者的行為，前往探視，發現尊者正坐在乞丐的坐墊上，披著乞丐的衣服，渾身上下爬滿蟲子，身體遍佈痘瘡。眾人驚訝萬分，哀求道：現在還沒到上師布施身體的時候啊！這樣做是不是有些太過分了？大家懇求尊者停止這樣的作為。尊者回答：「過去，我虛度了多次得人身的機會；如今，能為利益他人而布施自己的身體，就算捨命也值得。」他一直照顧著蟲子，十七天後，蟲子自然死了。尊者為它們迴向超度，並將蟲子的遺體製作成擦擦（小佛塔），就像對人一樣的對待這些蟲子。這是大師修持自他交換的一個故事。

另外還有一個將惡緣轉為道用的故事：有一次尊者生病了，弟子詢問上師得了什麼病？尊者回答：這是仙人、聖者特殊的一種病。弟子又問有什麼方法可以治療嗎？尊者回答：「只有向三寶發願祈請，若生病能利益眾生，請加持我生病；若死亡能利益眾生，請加持我死亡；若健康能利益眾生，請加持我健康。除此專一祈請，將惡緣轉為道用外，不需作任何其他



的治療。」由此我們可以知道，尊者他在《佛子行三十七頌》頌文中提到的轉惡緣為道用的修持，不只是形諸文字而已，那是尊者身體力行的真實行誼。

當尊者年紀大了，示現圓寂的徵兆時，弟子詢問上師會投生到什麼淨土？尊者說：「過去有噶當派的大師發願投生地獄。因此若是能夠利益他人，投生地獄我也高興。若是不能利益他人，我也不想投生到淨土。無論如何，雖然我沒有自主往生的能力，但我發願投生為一個能夠利益他人的眾生。」

尊者一生除了二十多年的閉關靜修外，也勤於著書立說，他留下的主要著作有：《修心七要修法》、《佛子行三十七頌》、《發心儀軌》、《〈入菩薩行論〉注疏》等等，共一百一十五種。

因為尊者發心極為廣大，各宗各派的修行人都對他非常的崇敬，也欽佩他教言中所流露出來的智慧，特別是對《佛子行三十七頌》更是讚歎有加。《佛子行三十七頌》是尊者為使眾生都能趨入佛子的行持所

作，當尊者年老，生了重病，弟子們請他留下遺言，他毫不遲疑地回答說：我的遺言就是《佛子行三十七頌》！可見《佛子行三十七頌》一書的重要。

尊者七十五歲那年（1369年），十月二十日夕陽西沉的時候，這位偉大的上師在自己的住屋內示寂。

尊者一生未曾遠離願、行菩提心，時時都在廣利有情，他培養了無數佛教棟樑，廣弘大乘修心法門。因此，我們學佛弟子在行持上如果想要有所依憑的話，一定要按照《佛子行三十七頌》如理而行。生活中遇到任何障礙，只要心中生起慈悲心，然後以《佛子行三十七頌》作為修持的儀軌而念誦奉行，障礙自然會消解，這就是最殊勝的除障法。

## 法脈殊勝 乘願再來 釋義者簡介

### 尊貴的 秋竹仁波切

秋竹二字為藏文，「秋」漢譯為殊勝、「竹」為化身，「秋竹」二字有殊勝化身之意。以下為秋竹仁波切金鬘傳承的殊勝應化：

#### 一、密行第一：佛子 羅睺羅尊者

佛教史上第一位小沙彌，嚴守制戒，精進修道，證阿羅漢果。魔王波旬曾化為大象製造恐懼而不得其便，尊者以秘密行修，外人難測其所行，被譽為密行第一。

#### 二、蓮師廿五弟子：迦羅蔣秋（勝菩提）

持蓮師之密咒教授而成具德之尊勝譯師。蓮師離藏時，廣授法要，特召入法界壇城（中圍），當下體證無生無滅，安住於不變法界中。

#### 三、湯東賈波：鐵橋尊者

尊者於眾多上師前聞持密法，長期閉關精修，一

生親見彌陀、觀音等諸本尊，並親蒙法教，即生證得虹光，以其壽享一百二十五年，為藏傳佛教最長壽之成就大師。

四、第一世秋竹仁波切：昆桑謝拉尊（普賢智慧）尊者為佛子羅睺羅和大圓滿祖師師利星哈（吉祥獅子）等之共入化身。並為寧瑪巴白玉傳承的開山始祖，也是秋竹仁波切傳承中的第一世。

#### 五、第二世秋竹仁波切：嘉初·貝瑪多雅滇津

（蓮花顯密教持）  
白玉第七代法王。幼年時即清楚憶起前世昆桑謝拉尊及駐錫白玉寺種種事蹟，並於心中自顯殊勝本淨覺悟。爾後迅速無謬地聞思廣大顯密經續，勤行利他事業，直證法性窮盡。

#### 六、第三世秋竹仁波切：證教法月法王

諸佛智相吉      末世僧相現  
金剛大導師      祈請法月足

第三世秋竹仁波切 法王如意寶 秋竹證教法月

（西藏名：圖殿卻吉達哇，又名蔣巴皆比多傑。）

1894年誕生於四川阿壩州理縣上孟鄉。師承多位高僧大德，精通顯密三藏，持戒嚴謹，證教圓融，被推崇為近代一大宗師。教化無遠弗屆，為白玉塔唐法座持有者，修證聲望遍滿十方，有「喝茶佛像」的美譽。

許多具神通的賢達們授記並稱讚尊者為文殊菩薩和阿底峽尊者以及宗喀巴大師等的殊勝化身，是教界解行兼備事業超群顯赫的高僧，也是當代最著名的大圓滿導師。其教化普被青海、西康、四川、前藏，影響藏人極深，至今仍深受敬仰。

法王如意寶 秋竹證教法月是 貝諾法王的根本上師，師徒之情極其深厚，並將清淨無染法脈與大圓滿法教悉數傳與 貝諾法王，護持傳承金鬘。廣為台灣大眾耳熟能詳的大成就者皆曾親炙法王如意寶 秋竹證教法月，領受法益心髓，諸如依怙主 貝諾法王、蔣波佛爺、龍波仁波切、夏札仁波切、多竹千法王、塔唐寺住持嘎旺尼瑪仁波切、白玉寺住持圖登巴絨仁波切、丹貝旺旭仁波切……等。

1958年中共入藏，仁波切觀察到今生佛行事業已畢，唸《普賢行願品》至：「所有十方世間燈 成道轉法悟群有 究竟佛事示涅槃 我皆往詣而親近」隨即跏趺安然坐化，隨同坐化的弟子有九人，殊勝事蹟為後人津津樂道。欲了解仁波切本生傳者可詳見《白玉塔唐寺法嗣歷代》一書。

七、第四世秋竹仁波切：無畏獸王智慧蓮花幢持

了義文殊恆勝尊  
表相文殊不動童  
無別文殊心印應  
本初文殊不離融

第四世 秋竹仁波切：秋竹無畏獸王智慧幢持（西藏名：吉美羅卓僧格貝瑪蔣稱），此世 秋竹仁波切於 1961 年降生於印度大吉嶺，父為巴穹圖登貢波，是四川西部巴穹地區土司，封有千邑。母多傑拉嫫，為土紳千金，均是寧瑪巴的護持者。

1961年，依怙主 貝諾法王為尋找其根本上師

法王如意寶 秋竹證教法月尊者的再世靈童，特恭請敦珠法王、頂果法王、大寶法王共同禪定，認證此世轉世靈童。並由敦珠法王給予正式坐床，授與一切灌頂，足見認證再世秋竹仁波切靈童之嚴謹與殊勝。爾後由 貝諾法王迎請至印度，授予一切佛學教授灌頂修持。仁波切自幼聰穎慧捷，就學於南卓林寺時，更以思辯、說法、講演、著作聞名，並嫻熟顯密經續如數家珍，無勤而通達。

仁波切師承 敦珠法王、頂果法王、貝諾法王、多竹千法王、夏札仁波切、紐修堪布、聽列諾布仁波切等多位大師。圓滿所有教派共不共之法，以及無上密續普巴金剛法、憤怒蓮師法以及大圓滿法的偉大成就。

1987 年來台至今 23 年，翻譯多種儀軌法本及四本中文著作：秋瘋夜語、秋瘋夜淚、秋瘋晨曦、秋瘋塵念紋卷一，及數百場的開示，嘉惠無數學人。能有這樣一位實修實證又悲智具足的大師常駐台灣，實是我們的一大福報。





《佛子行三十七頌》

南無觀世音菩薩！

雖見諸法無來去，唯一勤行利衆生，  
上師觀自在尊前，恒以三業恭敬禮。  
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。

1. 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。
2. 貪愛親方如水動，瞋憎怨方似火燃，  
癡昧取捨猶黑暗，離家鄉是佛子行。
3. 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。
4. 常伴親友還離別，勤聚財物終棄捐，  
識客且遺身捨去，捨現世心佛子行。
5. 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。

6. 依彼若令惡漸盡，功德猶如初月增，  
則較自身尤愛重，依善知識佛子行。
7. 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。
8. 諸極難忍惡趣苦，能仁說為趣業果，  
故雖遭遇命難緣，終不造罪佛子行。
9. 三有樂如草頭露，是須臾頃壞滅法，  
故於無轉解脫道，起希求是佛子行。
10. 無始時來憫我者，母等若苦我何樂？  
為度無邊有情故，發菩提心佛子行。
11. 諸苦由貪自樂起，佛從利他心所生，  
故於自樂他諸苦，修交換是佛子行。
12. 彼縱因貪親盜取，或令他奪一切財，  
猶將身財三時善，迴向於彼佛子行。
13. 吾身雖無少過咎，他人竟來斷吾頭，  
於彼還生難忍悲，代受罪是佛子行。
14. 縱人百般中傷我，醜聞謠傳遍三千，  
吾猶深懷悲憫心，讚他德是佛子行。

15. 縱人於眾集會中，攻吾隱私出惡言，  
於彼還生益友想，倍恭敬是佛子行。
16. 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。
17. 同等或諸寒微士，雖懷傲慢屢欺凌，  
吾亦敬彼如上師，恒頂戴是佛子行。
18. 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。
19. 雖富盛名眾人敬，財富量齊多聞天，  
猶觀榮華無實義，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. 五欲品質如鹽滷，任幾受用渴轉增，  
於諸能生貪著物，頓時捨是佛子行。
22. 諸所顯現唯自心，心體本離戲論邊，  
知己當於二取相，不著意是佛子行。
23. 設若會遇悅意境，應觀猶如夏時虹，  
雖現美麗然無實，離貪著是佛子行。

24. 諸苦猶如夢子死，妄執實有起憂惱，  
故於違緣會遇時，觀為虛妄佛子行。
25. 求覺尚需捨自身，何況一切身外物，  
故於身財盡捨卻，不望報是佛子行。
26. 無戒自利尚不成，欲成他利豈可能？  
故於三有不希求，勤護戒是佛子行。
27. 欲享福善諸佛子，應觀怨家如寶藏，  
於諸眾生捨怨心，修安忍是佛子行。
28. 唯求自利二乘人，猶見勤如救頭燃，  
為利眾生啟德源，發精進是佛子行。
29. 甚深禪定生慧觀，能盡除滅諸煩惱，  
知己應離四無色，修靜慮是佛子行。
30. 無慧善導前五度，正等覺佛不能成，  
故具方便離三輪，修智慧是佛子行。
31. 若不細察己過失，道貌岸然行非法，  
故當相續恒觀察，斷己過是佛子行。
32. 困惑說他佛子過，徒然減損自功德，  
故於大乘諸行者，不道彼過佛子行。

33. 貪圖利敬互爭執，聞思修業將退修，  
故於親友施主家，離貪著是佛子行。
34. 粗言惡語惱人心，復傷佛子諸行儀，  
故於他人所不悅，絕惡言是佛子行。
35. 煩惱串習則難治，勇士明持念正器，  
貪等煩惱初生時，即摧壞是佛子行。
36. 隨於何時行何事，應觀自心何相狀，  
恒繫正念與正知，修利他是佛子行。
37. 勤修諸行所生善，為除眾生無邊苦，  
咸以三輪清淨慧，迴向菩提佛子行。



我依經續諸論典，及衆聖賢所說義，  
為欲修學佛道者，撰佛子行卅七頌。  
才淺學疏文不精，碩學閱之難生喜，  
然依經教聖者故，佛子行頌應無誤。  
然佛子行諸巨浪，愚鈍如我難盡測，  
故祈智者慈寬恕，違理無關諸過失。  
吾以此善願衆生，皆發真俗菩提心，  
不住有寂得自在，咸成怙主觀世音！

# 佛子行三十七頌科判

佛子行三十七頌全文分序分、正宗分、流通分

## 壹、序分

- 一、論名 - 佛子行三十七頌
- 二、歸敬頌
- 三、發起頌 - 造頌因緣

## 貳、正宗分

### 一、前行

- 第一頌 暇滿人身具義聞思修
- 第二頌 離棄三毒根源之家鄉
- 第三頌 遠惡境依靜處功德源
- 第四頌 觀諸法無常捨現世心
- 第五頌 遠離違緣三毒之惡友
- 第六頌 依止順緣解脫之善識
- 第七頌 皈依三寶佛教之入門

## 二、正行

下士道 第八頌 畏懼三惡趣苦而斷除罪業

中士道 第九頌 不貪三有樂而希求解脫

上士道 大乘佛教慈悲與智慧雙修之道 分三

(一) 第十頌 發殊勝意樂菩提心

(二) 修習願行發菩提心 分二

1. 修世俗菩提心 分二

(1) 第十一頌 於禪坐中觀修自他交換

(2) 於下座時轉逆行為順道 分四

1) 不欲四法轉為道用 分四

第十二頌 遇貪盜奪財轉為迴向善財

第十三頌 遇欺凌痛苦轉為代受罪苦

第十四頌 遇惡名中傷轉為稱讚他德

第十五頌 遇譏毀惡言轉為良朋益友

2) 安忍惡法轉為道用 分二

第十六頌 遇恩將仇報轉為悲憫病兒

第十七頌 遇傲慢欺凌轉為敬如上師



## 3) 富饒衰微轉為道用 分二

第十八頌 逆來順受轉為道用

第十九頌 順來逆受轉為道用

## 4) 二種煩惱轉為道用 分二

第二十頌 遇怨家瞋境轉興慈悲

第二十一頌 遇親家貪境頓捨貪執

## 2. 修勝義菩提心 分二

(1) 第二十二頌 於禪定中修無執離戲

(2) 後得時於貪瞋對境遠離實執 分二

1) 第二十三頌 如何破除對貪境的執著

2) 第二十四頌 如何破除對瞋境的執著

## (三) 修學菩提心學處 分五

## 1. 學習六度波羅蜜 分六

(1) 第二十五頌 學習布施不求報

(2) 第二十六頌 學習持戒利自他

(3) 第二十七頌 學習忍辱捨怨心

(4) 第二十八頌 學習精進利眾生

(5) 第二十九頌 學習禪定除煩惱

(6) 第三十頌 學習智慧成正覺

## 2. 學習經中所說 分四

(1) 第三十一頌 捨非法細察己過

(2) 第三十二頌 學習智慧成正覺

(3) 第三十三頌 捨貪著親友施主

(4) 第三十四頌 捨粗語絕惡言行

3. 第三十五頌 學習斷煩惱持正念

4. 第三十六頌 學習正知見行利他

5. 第三十七頌 學習淨慧迴向菩提

## 參、流通分 (結行)

一、為利樂佛子而造論

二、明依經教無謬宣說

三、謙虛懺悔祈求寬恕

四、造論善根迴向菩提

五、具四圓滿而作總結



## 一、論名：

什麼是釋迦牟尼佛講的佛法呢？諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。佛陀教我們所有的善業都要做，所有的惡業都不能做。什麼是善業呢？自己喜歡的叫善業。什麼是惡業呢？自己不喜歡的叫惡業。自己不喜歡的，人家也不喜歡，不要把自己不要的送給人家，這叫諸惡莫作。把自己喜歡的送給人家，這叫眾善奉行，簡單來講就是這樣。

這樣將心比心，儘量不要害人，更進而去替人家著想。當自己有好吃的，想到人家；自己有好穿的，想到人家；自己有好住的，也想到人家；同樣的，自己有苦惱的時候，也想到人家。雖然我們沒有辦法什麼事都替人家做好，但是呢！不管什麼事情，都能夠先想到人家，這就是佛菩薩的精神，尤其是大乘菩薩的精神。

《佛子行三十七頌》講的就是大乘菩薩的精神，作者是西藏無著賢菩薩。他為利益學佛道上的一切眾生，依照佛說的經典和一些善知識的口語，全部把它記載、整理寫成三十七個頌，就是這本《佛子行三十七頌》。



## 二、歸敬頌：

南無洛給秀拉雅（南無觀世音菩薩）  
雖見諸法無來去，唯一勤行利眾生，  
上師觀自在尊前，恆以三業恭敬禮。

### 頌前禮敬之意

書中一開始首先頂禮觀世音菩薩，「南無」就是頂禮的意思，「洛給秀拉雅」就是觀世音。這個歸敬頌代表很多意義，無著賢菩薩在此首先頂禮觀世音菩薩，表示這本書跟慈悲有非常深的關係。有智慧的人一看書上寫頂禮觀世音菩薩，就知道這本書跟慈悲有相關。如觀世音菩薩象徵慈悲，文殊菩薩象徵智慧，釋迦牟尼佛象徵離障善圓。佛教中每一尊佛菩薩都有相對象徵的意義，而頂禮觀世音菩薩就知道這本書是在講慈悲。

在開頭頂禮觀世音菩薩還有另一層意義，就是避免寫這本書之前，或是書寫到一半，出現一大堆障礙，以致於寫不成，或是寫了以後無法利益廣大的眾生，因此為了利益更多的眾生以及讓這本書寫得圓滿，所

以頂禮觀世音菩薩。寫歸敬序就是這些原因。

不一定是密宗，如印度二聖六莊嚴等論師們所寫的論文，前面都有歸敬讚頌句。有些是讚頌跟這本書有關係的菩薩，有些就不一定，看他個人專修什麼。如果他專修文殊，就先讚頌文殊菩薩；專修觀音的話，就先讚頌觀音菩薩；專修不動明王，就讚頌不動明王。每個人專修的本尊都不一樣，就依個人的選擇而讚頌。總之，每位論師當時的動機心（意樂）不一樣，所寫的讚頌就不一樣，但一定都會寫一個讚頌。

### 眼睛不捨晝夜看著、 耳朵聽著眾生的呼喊叫觀世音

觀世音菩薩的「觀」就是用眼睛看著，「音」就是用耳朵聽著，日夜眼睛眨都不眨一下，如此看著、聽著叫做「觀世音」。「觀」是代表一直盯著看，連眨眼之間都怕耽誤了，怕漏失掉沒有看到，所以就不敢閉眼睛，不分日夜一直都看著。「音」就是永遠都聽著眾生的哭喊，眾生的求救聲（現在講求救，以前是講哭喊、遙呼）。反正觀世音菩薩就是日夜不分睜眼看著，日夜不分張耳聽著，時時刻刻都為救度眾生、為眾生消災、為眾生延壽等等，應所有眾生的要求，如果這個弟子業障太重，一時就真的沒有辦法。

**雖見諸法無來去，唯一勤行利眾生，  
上師觀自在尊前，恆以三業恭敬禮。  
禮讚上師等同觀世音菩薩**

第一句話就是「雖見諸法無來去」，這是觀世音菩薩自己的證量屬自利。能證悟者觀世音菩薩雖然悟了「一切諸法無來無去」，但眾生仍是「有來有去」怎麼辦？

第二句話「唯一勤行利眾生」是利他；能自利後，接著就是利益眾生（利他）。觀世音菩薩雖然悟了「無來無去」，但是對「有來有去」的眾生永遠都不放棄、永遠都觀世間音聲而救度。

一般來講，自利需要證悟，利他需要慈悲，能夠如此，就能使眾生得度。若自己沒有達到自利的證悟，即使對他人慈悲也是救度不了，只是一個雞婆而已。這種的雞婆常常幫不了人家，搞不好自己沈淪都有可能，所以不是隨隨便便就可以度化眾生的。

我們暫時沒有「行」的功夫，怎麼辦呢？沒有關係，就做「願」菩薩行。願菩薩行就是現在沒有辦法實際操作，但是有這個心存在，一直有這個心，重複

地發這個心，隨時都有這個心的話，有一天「行」菩薩行就很容易行得通。

第三及第四句話「上師觀自在尊前，恆以三業恭敬禮。」作者在此讚頌自己的上師就等同觀世音，觀世音就是上師。

我們一生的過程中，有些時刻處於千鈞一髮非常的危險，但卻奇蹟似地沒事，這時候就是佛菩薩的加持進來了。不是因為自己太幸運了，也不是說自己太厲害了。很多人遇到這種幸運的事，不會去感謝佛菩薩，以為是自己好運。其實佛菩薩時時刻刻在緊要關頭時，都讓我們感受得到加持或救度。這種很認真地替眾生做事的觀世音菩薩與自己的根本上師無二無別的恩惠下，對恩師恆時以恭敬的身口意去頂禮（身恭敬頂禮、口恭敬讚頌、意恭敬信心）。

### 三、發起頌（造頌因緣、發起立誓）：

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。

讚頌完了以後，第二個就是發起立誓偈。為什麼要寫這本書，利益在哪裡？

第一句「正等覺佛利樂源」。「正等覺佛」就是佛，佛有很多名稱，如正等正覺、如來，出有壞也是佛的名字，還有很多專有名詞（名相），你們去讀一讀佛光山出版的大辭典，裡面有關佛的專有名詞可以抄錄下來。這句話是說，所有大樂與大善的來源都是佛。所有的善、所有的快樂、所有的歡喜都是來自於佛。任何一個神或一個鬼也救不了你、度不了你，因為他自己都還在沈淪中，如何度別人呢？佛陀已真正脫離這輪迴的大海，斷除了三界的煩惱，具有讓眾生得度的功夫與能力，佛就是這樣的十全十美。有時候佛也翻譯成「離障善圓」，有時候也稱作「如來」。總之，佛就是代表十全十美，這種的佛是所有大樂與大善的來源。

第二句「從修正法而出生」。佛講的就是佛法，要修證佛果就要修行佛法。佛是如何修證的呢？佛告訴我們佛法，我們眾生依之而修，就會得到佛的果位。

什麼是佛的果位呢？不是說把佛幹掉了，我們佔上佛的位子。沒有這種果位，佛講的也不是這種果位。很多宗教都是這樣講：「師父穿透了太陽，弟子穿透了月亮，就成佛了。」也有些宗教說：「神高興了，你就上天堂；神不高興，你就下地獄。」這種是胡說八道的說法、也是很笨的宗教。全都看祂高不高興啊？那神天天高興就好了，為什麼祂要不高興呢？祂還有那種高興、不高興的情緒存在，那能救我嗎？我才不要信祂咧！我相信能救我的，情緒起伏要比我少一點，我才要信祂；比我差的，我怎麼信祂他？最笨的宗教就是這樣。

**佛的果位只是一個形容詞而已，也不是真的有個空位子讓我們爬上去，而是我們自己內在的煩惱消清了以後，祕密的智慧自然就清淨了。**

我們說求智慧、求智慧，其實也沒有什麼須要求的，求的就是平靜、安靜。心情要靜下來，才有智慧。人人皆有智慧，你也不一定要聽我的，我也不一定聽



你的。只要我的心靜下來，就是一樣有智慧，都一樣有判斷能力，一樣能斷煩惱，出輪迴，一樣可以利益更多的眾生。如果心不靜下來，那什麼都別談，智慧永遠都被遮住。所以眾生皆有佛性，就是講這個。除此之外也沒有什麼其他事情可以講。

剛開始的時候，需要外在的東西來讓你的心靜下來，也就是安慰、安慰，安慰到最後，自己心清淨以後，不再外求，就往內求。所以要修行佛法才有這個佛果，如何能修行佛法呢？《佛子行三十七頌》裡面講得很清楚。無著賢菩薩就是在講這個。



## 第一頌 暇滿人身具義聞思修

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。

《佛子行三十七頌》中第一頌跟《普賢上師口授》（言教）中前行寫的一樣，叫做「人身難得」。這一頌把輪迴比喻成大海，人身比喻成船，要渡過這個大海，到達彼岸，一定需要一艘很好的船才能渡過，我們稱這艘船為人身。

我們搭上了人身難得的船，不管是自己要渡過輪迴大海到彼岸也好，或幫他人渡過也好，總之，好不容易搭上這艘船，就要非常珍惜，不要拖延到明天、後天、大後天、下個月、明年、後年，不要這樣懈怠。

**修行要不分日夜，好像被仇人追殺一樣，今天搭上了船，趕快跑。就算丟了黃金也要快跑，完全不回頭。**

用這種心態去修行佛法就對了，這樣的延伸，就是聞、思，在師父面前聽聞，回家後思考，思考完了以後跟師父研討，之後好好修，這個就是佛子行，就是這樣。

你們開始有聞跟思了嘛！開始修了沒有？師父講了以後，回家就思考，那叫聞思。思考以後就要靜靜地修，但如果還是不清楚，就先不要修，不要盲修瞎練。台灣很多人都是盲修瞎練，沒有師父指導，打坐打一打就變神經病了，這些都是非常危險的事情。為什麼是非常危險的事情呢？打坐就是一個專注。打坐，你的精神會集中，精神一集中起來，一不小心就會發瘋了。因為承受不了這麼大的壓力，心裡也不明白為什麼要這樣專注。

養成一個習慣不容易，變成習慣以後再退回去更不容易。靜坐是要讓你專注、又要你放鬆，要你專注、要你放鬆，每個境界來了，就要讓它去，又換一個。因此沒有一個很好的師父指導的話，這個不容易。如果我們自己按照書上所說的方式去打坐，這樣坐一坐，也有可能坐得差不多、差不多，但到了一個程度就發瘋了，因為承受不了這個壓力。

**所以盲修瞎練是不被允許的，本來是個很正常的人，一打坐以後，變成神經病，有點精神錯亂，這個就是沒有老師的原因。**

再說，什麼是人呢？能夠自動自發、聽得懂，明白很多事情的叫做「人」。比如說：「講給你聽，

不用多久你就懂，叫你左你就左、叫你右你就右，講佛法的功德給你聽，你也能夠理解。」所以人不仅可以藉著語言表達而已，還可以讓你不用多久就能聽得懂、瞭解、明白很多含義；而畜生只會聽，牠不會理解，牠不知道什麼意思。像鳥、狗、馬、豬也好，都是為貪吃嘛！有時餵牠久了，重複要求牠做動作的話，由於有得吃，就這樣做了一些動作，例如：狗，叫牠趴下來，牠就趴下來，我們覺得牠好像聽得懂人的話，其實牠不太理解，牠是為了貪吃，牠只知道重複這個動作，就有得吃，到此為止，其他的牠也聽不懂。所以人跟畜生的差別就在這裡。

人就是需要感情，這個感情用對了讓你成佛，用不對了讓你沈淪。沒有帶任何的感情來學佛，這樣學佛法是學不來的。中國佛教就是對這個「情」字非常敏感，所以學佛法好像沒有味道。這個情要用對、要改變，改對了、用對地方就很好。

**中國佛教，師徒之間的感情是很淡薄的，所以真正的傳承傳不下去，一直都有一個斷層、永隔，存著非常大的障礙、非常大的阻礙，這是一個很大的問題。我常常講「佛是情覺」，佛是有虔誠心才覺悟的，感情就是信心，沒有信心怎麼能夠成佛呢？**

感情分很多種，感情不一定都像一般佛教徒講的那麼不好，如父母子女之間的感情；又如感恩，就是有情才有感恩。現在中國佛教有些宗派都變成一種企業化，佛教變成企業化是沒有感情的，只是一種利害的關係。現在老師跟學生也是企業化，所以就學不到精華，只學到皮毛。這個出來騙騙人可以、混混飯吃可以，但是修行的真正味道修不出來。這些跟原文沒有什麼大的關係，只是想到順便講一下而已。

所以你們大家都要聽話一點，修行佛法跟著師父學，不要那麼老奸巨猾，要對師父多放點感情，不要只想佔便宜。心想：哦！這個師父講得好，這個師父厲害，我跟他學一點功夫，其他就不管，不可以這樣。你們都在同一個師父門下，大家都是一樣，要有一家人的觀念，如果沒有這種觀念，怎麼學？今天我老實跟你們講：在中心不合作、不合群的人，他出去也度不了眾生。我們道場沒有多少個人嘛！長期以來，今天數一數就三十個人，和三十個人都合不來的人，怎麼去度無量無邊的眾生啊？你想想看！怎麼度啊？騙人的啦！現有的幾個人度不了，現有的都做不好，那還沒看過的、沒聽過的，怎麼能度啊？那是騙人的！

現在很多人都是現有的不做，反而拼命去度不存在



**的、不實際、幻想的眾生，這個也是不好，不要這樣。**

今天講課，其實也只是一個象徵性，一定需要這樣才會聚集人群，為這個利益而已。但是真正要學，要從哪裡開始呢？跟在師父旁邊，單獨的時候，你才學得到。跟師父一起吃飯，跟師父一起出去，跟師父一起做什麼。透過一起做什麼，裡面就有很多的東西可以教導你。只是透過今天講個課，你沒有辦法全部學會。你們每個人根器不一樣吧？脾氣不一樣吧？習慣也不一樣吧？你們三十幾個人有可能同一個習慣，像機器人一樣，一個命令一個動作嗎？或是每個人都喜歡九點睡覺，每個人都喜歡七點起來，沒有這回事吧？每一個人習性都不一樣吧？因此跟著師父的時候，師父會教導一些東西，當初我跟著師父時，師父是這樣教的。

我們聽師父課堂上講的，感覺好像都在講別人，私底下師父跟你說的時候，才知道是在講自己，因此這兩個完全不一樣。課堂上聽一聽，哦！師父今天罵了誰，沒有感覺到是在罵自己，但私底下相處的時候，才知道是在罵你自己，教育就是這樣。

大家都不要忘記，不要怪沒時間，這些藉口都是不對的。生老病死來時，有沒有辦法接受你這些藉

口？可能接受嗎？你如果有辦法讓生老病死都接受這些藉口，那我也可以接受。但聽說閻王老爺不接受這個理由吧？我向閻王說：「我在台灣生活很辛苦，所以我造了很多罪業，能不能把我判輕一點？」閻羅王會接受嗎？沒聽說有這回事吧？因果業更不可能隨意改變嘛！對不對？你做錯了，沒有任何理由可以不要受果報。所以就不要有這種藉口，盡心盡力聽法，要學習佛法，要趕快學。

我常常講：你們不是西藏人，你們是土生土長的台灣人，學密宗不一定要學西藏人的生活習慣。西藏人供糌粍，台灣人就一定要學西藏人供糌粍嗎？沒這回事！西藏人以現有的東西獻供，台灣人也可以就現有的東西獻供。反正你自己認為不好吃的，就不要供；相反的，你自己認為不能吃的，就不要供；你自己認為是多餘的，也不要供；自己覺得最想要的，自己覺得最好吃的，自己覺得最乾淨的，自己覺得這個東西吃了以後，一定很好，才拿去當供品供。

不是說：「哦！人家買這個，我也買這個；人家供這個，我也跟著供。」沒這回事！看你的誠心誠意而定。誠心誠意就是以你為標準，不是以別人為標準；乾不乾淨是以你為標準，不是誰說乾淨、誰說不乾淨。「哦！某某人說這個乾淨可以供。」但是你自己並不一定覺得這個乾淨，甚至給你吃的時候，你也不要吃，

那這種東西怎麼可以供佛呢？「哦！因為那個師父是這樣供的，所以我也這樣供。」用這種自己內心都不能接受的理由來模仿供佛很不好。這些都是不太好的觀念，不要學這個。因此按照這樣，你們不要學西藏密宗生活上的事情，要學密宗的精神。

**你們是土生土長的台灣人，要學的是精神，不是學西藏密宗吃什麼、穿什麼，火供裡面一定要供什麼……，不一定要這樣。**

有時候佛堂裡面香點太多了，燻得烏漆嘛黑，也不一定是個好事。佛堂要弄得清淨、乾淨，自己進去後，感覺很舒服。因此佛堂不一定要弄得黑煙瀰漫，進去呼吸都覺得困難，那也不太好。人都那麼不喜歡，都已經嗆到了，佛菩薩不會嗆到嗎？又佛菩薩也不是食香的，餓鬼道才是食香。總之，把佛堂整理乾淨，讓自己覺得舒服是很重要的，其他都是多餘的。

## 第二頌 離棄三毒根源之家鄉

貪愛親方如水動，瞋憎怨方似火燃，  
癡昧取捨猶黑暗，離家鄉是佛子行。

第一句「貪愛親方如水動」，就是對親方面的貪，好像水一樣滔滔的來。我們就是這樣，愛到頭昏腦脹，愛到已經沒辦法理解，不可理喻了，這叫做對親的貪。我們的貪就像大水滔滔地進來，沒有時間、沒有空間、也沒有機會來理解，就這樣瘋狂地愛下去了，我們對親的貪執就是這樣。

對宗教也一樣，我們哭哭啼啼的說：「啊！我被哪個神棍騙財騙色。」其實這也是因為自己的貪像水一樣滔滔地來，就被騙走了。否則不可能無緣無故地拿幾百萬、幾千萬出去吧！就是以為拿出去可以回收好幾百倍、好幾萬倍的利潤，就這樣被貪給騙了嘛！為什麼比喻貪執如水呢？水滔滔地來，沒有辦法理解，沒有任何的時間可以停頓一下，直接就滔滔地來，就是這樣。

第二句「瞋憎怨方似火燃」，對怨呢？比喻像火。不管是垃圾還是黃金，就像遇到火，來不及分別，就

被燒掉了、燒毀了。我們應該是把垃圾燒一燒，比較珍貴的東西像字畫、陶瓷以及一些珠寶等，分一分，不要把這些也燒掉。但我們遇到怨家的時候，就是來不及嘛！像火一樣，沒有辦法區別，就把這些給燒了。所以瞋如火，就是這樣比喻。

第三句「癡昧取捨猶黑暗」，這裡比喻癡為黑暗。癡就是什麼都搞不清楚，像黑暗一樣。貪比喻水、瞋比喻火，癡就像晚上伸手不見五指的那個黑暗裡面，什麼都不知道。搞不清楚、看不到這是糞、這是黃金，這種叫做癡。貪裡也有癡，瞋也有癡。貪裡面有癡，兩個全部都具足，因此沒有一個特別的癡。貪也有癡，才會貪愛到無法理解；瞋也有癡，才不知道好壞，全部一把火都燒掉了，這也是有癡才會這樣。平常笨笨的、愛睡覺的那個也叫癡；什麼都沒看過、什麼都沒聽過，愛睡愛睡的那個也叫癡，就是這樣。

第四句「離家鄉是佛子行」，意思是修行佛法，要離故鄉遠一點啦！這是對初學者講的話，要初學者離開怨、離開親。因為離家近的話，那怨家、親家一大堆問題存在，所以這裡講：遠離故鄉，就是佛子行。但是現在也不一定要這樣，因為有些人離開故鄉以後，反而就不顧禮義廉恥而亂搞，這種人跟這裡所比喻的意思不一樣。

現在人都是離家遠一點，才好亂搞啊！沒有人認識他啊！所以就常亂搞，用這種理由去亂搞的也很多，但這裡不是這個意思。這一頌真正講的意思是：「古時候真的要去修行了，就遠離家鄉。」現在一般人也不一定做得到，而且現在遠離家鄉的人都是成事不足，敗事有餘，才會遠離家鄉，這跟書裡講的離家又不一样了。



### 第三頌 遠惡境依靜處功德源

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。

第一句「遠惡境故惑漸減」，是指離開惡處，煩惱會慢慢地減少。惡處是指風花雪月的地方，比如有很多 KTV、很多 Pub、很多有的沒有的那些地方叫做惡處。一般來講，住家附近如果有那種不良場所的話，比較容易想去。比如連丟個垃圾也去 Pub 一下；出門繳個費用或到 7-11 買個東西，又順道去按摩一下，這樣不好啦！像這種地方少住，離遠一點，才會少煩惱。這一句以現代的話簡單來講，就是這個意思。我們這敦煌路（台北中心）算不錯了，坐計程車最起碼要兩百塊，才會到那種場所，敦煌路真是個好地方。

第二句「離散亂故善自增」，標準的講就是家裡不要有電視，那自然而然就有時間修行、作功課了。現在浪費你時間最多的就是電視，如果沒有行動電話，也沒有電視，這樣作功課的時間會增加很多。以現代來講的話，這樣解釋是正確的。附近沒有夜總會，家裡也沒有電視，就睡得飽嘛！隨時精神都會很好，

對佛法的信心也會增加。所謂找一個清靜的地方，就是這個意思。

要找一個清靜的地方，其實很簡單，就是在家裡少看電視。少看電視就等於說你的家是清淨的。

「離散亂」，現在大部分的散亂還是來自於電視、電話或是遇到一個愛閒聊的朋友，打來一通閒聊的電話，也算很散亂。所以你們的電話盡量不要留給愛閒聊的朋友就對了。

第三句「心澄於法起定見」，這樣晚上沒看電視，白天也沒講太多電話。電話講得少，沒有電磁波干擾；電視看得少，晚上睡得飽，那白天精神就很好，這樣修行佛法才會有清淨。

第四句「依靜處是佛子行」，依靜處不一定要跑到山上，你家就可以變安靜的地方，這個都要變通。修行佛法不一定要到山裡面去，很多人都解釋說，靜處就是一定要找類似西藏的一座高山，或是沒有開化的、落後的國家，一定要到那裡。不對！自己家就可以變靜處了。



初學佛法的人，不要學習菩薩的行為；菩薩也不一定學習摩訶薩的行為；摩訶薩也不一定學佛的行為。這個地方就是這樣。

有時候我們覺得，唉呀！這個師兄再勸也勸不了，勸到最後自己都起了煩惱心。這種沒有功夫的人，怎麼勸人？就不要去勸人嘛！自己都不會起煩惱心，才有資格去勸別人。否則自己都氣死了，破功了，修行露出馬腳來了。

這種沒有功夫的人還是遠離一點，才能稍微清淨。要想辦法把自己清淨的功夫打好啊！清淨的功夫沒有打好之前，去搞這些有的沒有的，反而更亂。更亂又對付不了時，就被師父罵。罵了又對師父起邪見，這樣不是越亂越糟嗎？所以不可以這樣。

這些都要看情況，最好請問師父，這個怎麼處理？有智慧的師父會跟你說，這樣那樣處理。這樣就會比較快一點，自己想，只是浪費很多的時間。

#### 第四頌 觀諸法無常捨現世心

常伴親友還離別，勤聚財物終棄捐，  
識客且遺身捨去，捨現世心佛子行。

這一頌很重要，第一句「常伴親友還離別」的意思是交往很久很久、非常要好的老朋友，也是會遠離或離開你。原因有三：第一、各過各的生活，忙得沒時間理你；第二、老了，理不動你了；第三、他也有生老病死，他死了，離開你了。所以常伴親友都是會離去的。當朋友的時候，自己要有心理準備，朋友隨時都會離開你，不要依賴他。有些人認為交到朋友後，朋友會永遠服務他，而且好像是應該的，是不是？你把煩惱講給朋友聽，以為朋友都應該聽，也沒這回事嘛！更不可以因為朋友不聽你的話，就不舒服，對朋友生氣。所以很好、很久的朋友，最終還是會各走各的，第一句就是這個意思。

這二句「勤聚財物終棄捐」更重要。辛辛苦苦賺的錢，再怎麼存銀行、再怎麼放保險箱裡面，死的時候，還是帶不走，會離開你的。

第三「識客且遺身捨去」。身體是客房、靈魂是客人，客人有一天還是會離開的。像飯店裡面的房客，不會永遠把飯店當作是自己的家住。他只是住個兩三天，頂多也是住一個禮拜就走了。所以身體就是客房，靈魂就是客人，客人會來來去去，沒有一個永久的，所以不要那麼執著。

**什麼是不要執著呢？其實就是不要那麼認真、不要那麼當真。不那麼當真的時候，這個人隨時隨地都還好啦！即使生老病死來的時候，也不會那麼難受。因為我有生老病死，他也有生老病死。**

有些人遇到生老病死就非常想不開，讓所有親朋好友心情都很不好。有些人生老病死來的時候，親朋好友沒那麼難過，感覺親朋好友都很溫馨，這些都跟生老病死沒有關係，跟自己執著的程度有關係。

對自己的執著不要那麼當真嘛！這句話是說交朋友也不要那麼當真。很多人交朋友都有個利益存在，存著我跟他好一點，有一天我用得上他的想法，是不是？這種人交朋友，也不是那麼單純地交朋友。自己表面功夫做得好，沒有被朋友發現，就說你是很好的朋友；自己表面功夫做得比較不好，被朋友發現，就

說你不好。其實很好的朋友，後面還是有個利益存在。所以對這種朋友，不要那麼當真，有一天跟你翻臉的時候，才不會那麼難過。

再補充一些，這個「離」有很多種解釋，翻臉也叫離；翻臉還從背後捅你一刀也叫離；或是他死了、他搬家了、他出國了、他移民了，種種的可能都有，也確確實實存在著很多的可能性。所以，朋友不一定是永遠的。我們都分別這個是永遠的朋友，那個是暫時的朋友，不要執著那麼多，執著那麼多的話，會給你帶來很多痛苦。

第四句「捨現世心佛子行」，是說有些人捨不得吃、捨不得穿、捨不得分享給別人，自己又捨不得用，也沒有辦法給別人，這樣存、存、存、存了半天，最後早晚都會走，走的時候，財產還是得留下來。

從釋迦牟尼佛開始，就沒聽說過有人活到五百歲，也沒有聽過活超過兩百歲的。所以這一生、這一輩子種種的名譽、利益……等等，標準看低一點，只要夠用，差不多就好。你環境好就過得好一點，環境差就過得差一點，都是一樣過。不要認為過得好就要更好；過得不好就怨天尤人，得失心不要這麼重。總之，這輩子不要把人生的得失看得這麼嚴重啦！

有很多的理由，都須要靠自己告訴自己。就像生老病死應該來的，不只是我一個人的事，人人都有份。我曾講過「閻王請帖不擇吉日」，大家都會平分到閻羅王的禮物，沒有說你拿得多、我拿得少，沒這回事。所以大家都會生老病死，希望能想開一點。想開一點，人生就過得健康一點。反正就是這樣，人生苦短，沒辦法讓你每天都心裡很滿意、很快樂。當遇到不如意的時候，沒有關係，要逆來順受，用修行佛法的各種思想，很多的理由去把它轉成好的、順的，就好了。

**今天好與不好，都是你心裡想的。怎麼想就成怎麼樣，外在並沒有所謂真的好與不好，全看你怎麼解讀。**

例如：運氣不好或遇到倒楣的事，用佛教來解讀，就是「應該來的，來得很好」，把它當成我修行的考驗，是佛陀大慈悲、菩薩大慈悲，讓我提早修行佛法。就像是比賽，讓我提前比賽，比賽過關就算了嘛！過了就好了，被打敗了就不行，用這種心態來接受，就沒事了。

我多講一點，看能不能有一兩句話留在你們心中。留得住的話，那我講的課就有利益；全部都忘記的話，

那也沒什麼意思。所以我就再努力地講。新的一年，開始講課，我比較不會講好聽的話，語氣不好，你們多多包涵。語氣不好是為你們好，對我也沒什麼好處。其實我自己估算過，語氣好一點，我也會過得更好，對不對？供養也拿得更多，徒弟請客比較多，但是我們不要這樣互相騙來騙去。

**希望大家都能夠把我講的話，留在心中，有一天遇到生老病死的時候，確實很好用。今天先提醒你們，有一天遇到生老病死，心裡能早有準備。**



## 第五頌 遠離違緣三毒之惡友

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。

第一句「伴彼若使三毒長」是說：跟貪瞋癡三毒熾盛的人在一起的話，就會增加自己的三毒。例如：跟愛賭博的人在一起的話，你也會想賭博，這叫做貪；跟很喜歡打架的人在一起的話，你也變得喜歡打架，這個叫瞋。跟喜歡喝酒的朋友在一起，喝太多酒的話，你就變得笨笨的，這叫癡。跟這種吃喝嫖賭的壞朋友在一起，就會增加你的貪、瞋、癡等等。一旦交上這種壞朋友，對你就有很大的影響，所以不能交壞朋友。

第二句「並壞聞思修作業」，交到壞朋友以後，對佛法的聞、思、修會漸漸的減少。比如朋友一通電話打來說：「好啦！今天不要去聽課，陪我聊天啦！」一直跟你聊，聊了好幾個小時以後，結果沒辦法做功課，也沒有辦法好好思考佛法。

**我們光把講電話的時間挪去持咒、做功課的話，也可以做很多，所以現在人跟人相處的管道越多，我**

**們心清淨的機會越少。**

《佛子行三十七頌》裡面雖然沒有寫電話、電視是壞朋友，但是電話也算壞朋友、電視也算壞朋友。反正讓你起貪瞋癡、心情很激動，沒有辦法安住下來的這些高興的激動、生氣的激動或是很消沈，都跟貪瞋癡有關、跟周遭不好的環境有關，這些都歸類為壞朋友。

第三句「能轉慈悲令喪失」，有了這些壞朋友以後，你也不去聞、你也不去思、你也不去修，慢慢的慈、悲、喜、捨都沒有了，對佛法也變得沒什麼信心，想幫助眾生的那種善良的心，也漸漸地沒了，好像一切都變得麻痺麻痺的。而且禮義廉恥也都沒有了，什麼壞事都想做，也不覺得慚愧，像這種朋友少交往。

**不管是不是你的師兄弟、不管是否在同一個師父門下，只要是壞朋友，都少去結交。**

很多人都覺得：「哦！我們拜同一個師父，是師兄弟，他一定是很好的人。」但我覺得當師兄弟的都像你一樣，很壞才對。所以不要用這種藉口說：「師兄弟就一定好人。」我保證最後落到我秋竹門下的



弟子，應該是最壞的那些，很好的是不會來這裡啦！尤其師兄弟是最壞的朋友。

跟朋友閒聊，說是聯絡感情，其實也不是。都是講一些讓你增加貪瞋癡的事情，這叫做打妄語嘛！這些都盡量不要，不要有這種關係存在。那麼彼此聊佛法好嗎？我覺得最好還是不要聊，戴著佛法的面具聊下去，結果還是在講自己的利跟弊，這是每個人自然而然都會的。

人，很少會講公正的話，比如「雖然我看他不順眼，但他講的我都非常認同。」通常人是做不到這樣。一個很公正的人，即使覺得對某些人很不爽，但是他還能認同這件事情。能有這種胸襟的話，他就可以講一些佛法，也會講公正的話，但我們做不到這樣。通常我們只講我們覺得可以接受的佛法思想，好一點的人，對那些心裡不能接受的佛法，他不會去批評、不會去提，就放著跳過去了。所以壞朋友少交一點。

好朋友指的是他的家庭或他的生活很單純，他會盡量勸你做善、勸你修佛法、勸你生活要健康。像這種朋友就可以結交，而且可以學得到很多。

**人哪！以現在來講的話，老師對你沒有用，父母親**

**也根本沒有用，影響你最大的就是朋友，現在的時代就是這樣。所以交到壞朋友就完蛋了，算你不幸運了。**

第四句「遠惡友是佛子行」，知道是壞朋友，就趕快遠離他、躲他，就對了。不能跟著壞朋友，那怎麼辦呢？就是離壞朋友遠一點。



## 第六頌 依止順緣解脫之善識

依彼若令惡漸盡，功德猶如初月增，  
則較自身尤愛重，依善識是佛子行。

第一句「依彼若令惡漸盡」的意思是說：遠離壞朋友以後，應該跟哪一種朋友在一起呢？就是任何人依止他的話，所有壞習慣都會慢慢改掉。什麼是壞習慣呢？壞習慣很難定論，大家的認知都不一樣，比較沒有辦法決定這個好、那個壞。但是不管人家說好或人家說不好，只要會讓你心裡常常起起伏伏的都叫做壞東西。一直都讓你很高興、一直讓你很傷心，怎麼做心都沒辦法靜下來，內心一直有很大的起伏，這些叫做壞東西。

依止善知識後，慢慢地內心的起伏就比較少。所有的功德，這些的好事情，如上旬的月亮一樣能增長。

**所以對善知識、老師，我們須要非常養護他、尊重他、在意他，甚至比自己的身體還重要，那就是佛子行。**

## 第七頌 皈依三寶佛教之入門

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。

這一偈頌說：「離開壞朋友、依止善知識之後，接下來要皈依三寶。」對台灣人而言，皈依是一件很重要的事情，台灣人也好或信佛的弟子也好，遇到事情的時候，最後還是會求救於一些神明。中文講「神明」是很好聽的一個名詞，其實六道眾生裡面，他被歸類為餓鬼道或叫護法神。

**很多人都在拜神明，而且好像覺得越拜越有點改變。其實是越拜讓你越陷進輪迴。而且不管做什麼抉擇，都要拿兩個筊杯來一直擲筊，這些都是一種依賴。**

你們越做一些有的沒的，執著就越來越深，最後變成自己什麼事都沒有辦法處理，一定要依止一個神。有些事情，偶爾可以這樣做，但不是每件事情都這樣。很多事情只有自己最清楚，會成功或失敗，自己心裡最有譜。但是人呢？就是不相信自己，反而去

信一些有的沒的。有時候碰巧也會準，覺得好像有被救到，其實也沒有救到，只是增加你對輪迴的執著、對任何事情更放不下而已，所以這些都是不可以的。

這些神明自己都已經被關在輪迴的監獄裡面，只是他的位子稍微好一點，我的位子比較沒有光線、暗一點，如此而已。同樣都在裡面，誰也救不了誰。世間的神明自己都有很多的問題，他能夠救得了自己嗎？所以救度他人更是不可能啦！但是，有時候這些鬼神為了香火，須要有人拜他，因此有時候他也會騙你，用耍一些手段的方式，讓你順利一點，覺得好像什麼事都能預知，所以我們大家變得好像對神明比對三寶佛還有信心，這就是台灣佛弟子容易發生危險的地方，大家要記住這件事情。

能讓我們依靠，而且永遠都不會欺騙的就是佛法僧三寶。世界都公認佛陀是很偉大、很偉大的人。佛陀為什麼很偉大呢？因為佛陀講的真理是很公平的。比如佛講的因果就是很公道的真理，這不是其他教派有辦法說的啊！

**不管遇到什麼事，佛不會推到其他什麼道理，佛只推到因果，因果是很公平的事情。今天你受苦，是**

**你自己做的啊！還能怪誰呢？所以佛的偉大就是他講「因果」。**

能夠什麼事都以因果為主，對因果的思想清楚了以後，自然而然就不會去做壞事。做壞事帶來的是苦，做好事帶來的是樂。大家都喜歡樂，誰也不喜歡苦嘛！而苦應該是自己造的。不要說上輩子了，我們從小到今天，有些人都已經超過三、四十歲了，曾經做對一件事嗎？也沒有嘛！今天日子為什麼那麼難過？應該是從小養成很多的壞習慣，所帶來不舒服的事情，這就叫做因果。所以我們要皈依講因果的那種佛、那種法、那種僧，就對了。

皈依三寶就是依靠佛，依靠佛能救得了我們。佛完全是輪迴的過來人，所以有辦法救我們。而那些神明還在輪迴大海裡面游，怎麼能救得了我們呢？所以不能皈依神明。拜拜這些神明也無所謂，拜也是上供下施的一種方法，但是絕對不能說，我的生活都要依靠神明。不能這樣子去拜，這樣子拜的話，會越拜越迷惑，最後還是救不了你。總總的原因，還是要聽佛的話，自己改了以後，全部都是清淨的。這一頌就是這個意思了。



《正宗分：正行》



下士道：畏懼三惡趣苦而斷除罪業

### 第八頌

諸極難忍惡趣苦，能仁說為趣業果，  
故雖遭遇命難緣，終不造罪佛子行。

皈依講完以後，接著進入正行的部分，正行分下士道、中士道、上士道三個道。這一頌講的是下士道，意思是不能做壞事。

真的能夠感受到的話，三界輪迴的痛苦，一聽到就嚇死，是很難忍受的一件事情。任何人都不喜歡苦，但是為什麼受苦呢？都是由於自己造了太多的惡業，今天才受這麼大的苦。這種事誰知道呢？沒有人知道，只有釋迦牟尼佛知道這是「因果」，知道因果的思想與因果的法門。佛教的偉大就是在講這個，這也是一種很公平的思想。自己造了業，自己受苦，這是很公平的事。

**三惡道的那些難受、痛苦、苦惱，都不是天上掉下來的，不是無意中有的，不是不小心產生的，不是**

佛給你的，不是任何人帶給你的，也不是你運氣不好、倒楣輪到你的，更不是隨意而產生的。如果你過去世沒造業，這一世絕對不會莫名奇妙，排列組合排到你受苦，沒這回事。

這些都是因為過去世曾造了很大的惡業，今天才會受這樣的苦。造了善業有樂，造了惡業有苦，樂苦就是這樣來的，這就是因果。所以從今天開始，要有勇氣與決心，任何時刻都不去造惡業。如果要選擇犧牲生命或是造惡業時，我想寧可選擇犧牲生命，也絕不可以去造惡業。有這種的肯定與勇氣就是佛子行。

什麼是造惡業呢？帶給任何人不快樂的事情叫造惡業；大家不願意的，你強迫他去做，這叫做造惡業。釋迦牟尼佛講的殺盜淫妄，這些都沒有人願意接受，所以我們也不能做，做了會帶給別人不快樂，這個就是造惡業的意思。

三界也好，這個地球上也好，反正這個宇宙內的一些很高興、很快樂的事情，一下就過了。快樂的時間特別短，苦惱的時間特別長，所以都是無常。不要一直想念著快樂，它是無常嘛！來了一下又過去，會很苦啊！心情沒有很快樂的話，也不會那麼悲傷。快樂和悲傷是相對的，有了很快樂才會很悲傷，就這樣

又悲傷，又再快樂。悲傷來了就很難受、想不開；快樂來的時候，也沒辦法讓你永久的快樂。所以不要太快樂，自然而然也不會太悲傷，悲跟樂都是一起的。

怨跟親也是同樣的。很多人都把怨親當作兩個人，一個永遠是親，另一個永遠是怨。其實不是，怨親是同一個人。早上親家，晚上怨家；晚上怨家，隔天又變親家。所以怨親是同一個人，不是兩個人。我們一直都想不開的就是對怨的弊和對親的利，二者的得失心太重，而修行佛法絕不允許離開怨親這兩個。

**能跟怨親攪和得很好，這個人就修得很好；怨親都攪和不來，那這個人是沒辦法修行了。所以真的離開怨與親的分別心以後，你就成佛了。**

成佛以後，只是自己的怨親離開而已，他人的怨親還是在一起。佛的慈悲永遠都存在，佛的精神還是存在於我們這麼劣根性的眾生當中。所以修行佛法永不離開怨親。怨親是同一個人，有了親才会有怨，親越深，怨越深。怨親越深的人過得很苦。很多人為什麼活不下去呢？因為對怨跟親陷入得很深，自己又沒有能力處理，又沒有智慧去判斷，那就會出事情，所以怨親兩個就是同一個人。

讓你快樂的那個叫做親，讓你不快樂的那個叫做

怨，一般的怨親只能這樣去判斷。有辦法讓你很快樂或是讓你很生氣的人，這個就是怨親。很多人好像認為在過年除障法會的時候，把怨親跟著食子全部趕出去了，一起丟出去。其實這只是安慰安慰而已，事實上也沒有辦法真正丟出去。去南印度請五千個喇嘛幫你修一天的法，也趕不走你的怨親。所以這些都是為了中心的開銷，一定要這樣做。但是在修行上，怨親永遠不能離開，要好好的相處。

**對怨要盡量從內心生出慈悲，對親要生出智慧。慈悲是對怨家，智慧是對親家。沒有怨也沒辦法生起慈悲，沒有親也沒辦法生起智慧。智慧跟慈悲一起來，怨親兩個都要度化，這叫做佛子行，叫做度眾生。**

度眾生就是要度怨親。跟你不相關的人，並不是很需要度，最需要度的就是你的怨親，就是這樣。所有的家人都是怨親，但大部分的人，都認為怨親就是寫在牌位上的人才叫怨親，其實不是。活著的，在你旁邊走動的那個人叫怨親；早上起來看得到，晚上睡前也看得到的那個人叫怨親，除此之外沒有什麼怨親，所以在牌位上看到的，那不叫怨親。對怨親需要用智慧和慈悲來對待，如果能這樣，那就很好。

對修行佛法來講，怨親是一項非常重要的一件事情。

搞清楚怨親以後，這個人才是真的有智慧、有慈悲。今天所有進入佛門的人，也是因為有這個怨親存在，才讓你進入佛門。所以怨親是一種善知識，也是教你的老師、師父。

天人為什麼沒有辦法學佛？他太快樂了，他沒有所謂怨親那麼多的災難。我們當人才有怨親，最後運氣好，有佛法的因緣，遇到佛教，懂得慢慢的去改變。所以怨親兩個字搞清楚以後，你的成佛之道可以說修到一半了。如果修了半天還都搞不清楚怨親，就是對怨親的認知不夠，那修行佛法還沒修到什麼地步。所以一切眾生都包含在怨親裡面，這兩個能度化好，那麼一切眾生就度得差不多了。

講到無常，很短暫的快樂，就是無常。所以不要一天到晚，想短暫的快樂，得失心也不要那麼重。我們要有目標，我們要往解脫前進，得到佛的解脫。所謂佛的解脫，並沒有一個高高在上的解脫位子。

**解脫的位子就是你的心，你的心很寧靜、清淨了，就是已經得到解脫。你的心都不清淨的話，那解脫永遠跟你離得很遠。**

心要清淨，就是依著前面講的那些。因此能做的

或不可以做的，一定要分清楚，能夠朝這個方向走的話，心就會很寧靜、很安靜。對這些要認真，要非常的虔誠，要非常的堅毅、勇毅，再來要去行佛子行。

註一：能仁是釋迦佛的名字，釋迦佛的名字有世尊、瞿曇（Gautama）、出有壞、如來佛，還有如白蓮等等很多的名號，這裡寫能仁，就是釋迦佛的名字。



中士道：不貪三有樂而希求解脫

### 第九頌

三有樂如草頭露，是須臾頃壞滅法，  
故於無轉解脫道，起希求是佛子行。

這一頌講的是中士道，「三有樂如草頭露」三有就是欲界、色界、無色界三界。我們現在所居住的地方叫做欲界，欲界就是貪、色界就是瞋、無色界就是癡。貪瞋癡的結果就是欲界、色界、無色界。在欲界比較容易有肉體上的障礙；色界比較會想；無色界就是完全無思想，像無記那種。

三界雖有一些暫時的快樂，比如：遇到心情很好的事情。但這個快樂不會很久，也只是一、兩個小時的事，接下來開始就又有煩惱。就像去尼泊爾，好幾天都沒有煩惱，一回來台灣馬上有煩惱，這些都是無常的意思。

我書上寫了「不必欣賞六道輪迴」，就是三界內沒有任何可以欣賞的，都是無常。今天快樂，相對的一

定會有苦，樂中帶苦、苦中帶樂，所以永遠都有苦惱的事情。而永遠都不會有變化的，叫做釋迦佛的涅槃果位，為尋求那種果位，需要行佛子行，這就是中士道。

書上比喻三界的快樂就像清晨小草上面的露珠，被太陽光一照射，在很快的時間內，馬上就消失掉了。現在都市人也沒看過露珠，如果不知道露珠是草上的什麼東西，換個比喻，就像現代台灣人的心情一樣，一會兒高興，一會兒就變臉了。另外看喬芸也可以知道，那種一會兒高興，一會兒不高興，一會兒跟師兄弟變親，一會兒變怨，也可以當樂苦無常的教材來看。





上士道：

大乘佛教慈悲與智慧雙修之道 分三

(一) 發殊勝意樂菩提心

第十頌

無始時來憫我者，母等若苦我何樂？

為度無邊有情故，發菩提心佛子行。

接下來就是上士道。上士道就是大乘佛教的修行道——空性與智慧雙修。很多人認為：「先有智慧，才有慈悲。」有這種的想法、這種的順序是錯誤的。我們龍欽心要祖師巴竹法王以及噶當傳承的精要都講：「先有慈悲，內心才能生出智慧。」所以我們對這部份要有所瞭解。台灣佛教徒有非常富裕的福報，但是缺少了智慧與慈悲，這是台灣佛教徒需要改進的地方。

講大乘佛教的修行道，大概分三個科判：如何發意樂殊勝菩提心、修願行菩提心、修菩提心學處。

這一頌講如何發願菩提心

無始以來所有的眾生都曾輪來輪去當過我們的父母。今天輪到你當我的父母，下一次又輪到他當我的父母，就這樣無始以來全部都輪過。只要是眾生，都一定輪流當過我們的父母，而且彼此都是非常親的親人。

無始以來最關懷我們的，就是父母。當父母的一直為子女苦惱，而我們卻自己一個人快樂、修行，這樣即使有任何的享受，又有何意義呢？

因此當等虛空的如母有情眾生都正處於痛苦之中，如果我們只為自己求離苦得樂，這是不可以的、是非常不孝順的、也是非常逆天的思想。這種一般普通的思想，是沒有辦法成為一位偉大的菩薩，未來也沒有辦法成佛。

以小乘來講的話，進入佛門是為了自己能離苦得樂（獨樂），不管所有的眾生；而大乘佛教叫眾樂，認為眾生都曾經當過我們的父母，大家都要快樂，因此不能只有我一個人快樂。就像父母親在那邊餓肚子，兒子三餐吃得飽飽，你們覺得這種事好嗎？能接受嗎？不能接受的話，那我們大家就要先給這些眾生吃的。這就是大乘佛教很偉大的一個思想，人人都能接受的思想。

我們修行佛法，是為了一切如母的眾生。只是時間上的不同，所有的眾生過去都曾當過我們的父母，自己也都接受了父母很大的恩惠。那麼我們要如何報答這個恩惠呢？就是以修行佛法來報恩，用這種的心態來修行佛法，就是大乘菩提心。有這種大的願力、很大的慈悲心，以及很大的動機心來修行佛法，才是正確。

**今天，暇滿難得的人身，我也得了；難遇到的佛法也遇到了；更不容易的是，找不到的根本上師也找到了。三樣條件具足的情況下，我今天就要好好的挺起肩膀、加上勇氣、增加信心，為了讓無量無邊的眾生都能夠得度，而修行佛法。能發這個願菩提心，那就稱為佛子行。**

這一頌字面上來講，這樣的解釋大概就聽得懂。詳細解釋的話，還有很多可以講，但我們就不詳細解釋了。其實，佛教也沒有講什麼，它只是順著眾生所想要的去講。由於眾生要的方法都是錯誤，不知道如何用正確的方法去得到想要的，所以眾生都是顛倒。

想要快樂，卻造了很多業，帶來的全部都是苦，這就叫顛倒。大家都想快樂，但是不知道怎麼去找快樂，而且找快樂的方法完全錯誤。如果用佛教的思想

去找的話，就能找到永遠都快樂的佛果，所以我們要發菩提心。

發菩提心是佛教的用詞，意思是說：「沒有任何自己的企圖，願意好好地服侍眾生，那樣的心就叫發菩提心。」為什麼不計較利益呢？因為這些眾生都曾經是我們的父母。對父母好，需要什麼理由跟利益嗎？不需要任何的理由吧？對父母好，這不叫利益、不叫理念嘛！這是應該的嘛！所以對一切眾生要發菩提心。

有人說：我不認識他，為什麼要對他好呢？沒有錯！今天不認識，但過去世，他們曾經是你最愛的父母。這樣去想，就是大乘佛教很偉大的思想——發菩提心。這是一般眾生根本想不到的事情，而大乘佛教所講的、最偉大的思想，就是這個，密教也是一樣。

其實，不管是密乘或大圓滿，從基礎講起的時候，與中國現有的顯教還是一模一樣的。沒有所謂的學了密宗以後，顯宗的這個也省略掉、那個也省略掉。中國顯教裡面沒有想到的、沒有提到的戒律，都在密乘金剛戒裡面。所以顯、密為什麼有個次序上先顯、後密的存在呢？就是顯教裡面所沒有提到的，以及不方便提的戒律，到了密乘的時候，就要提、要守這個戒。

如果在顯教裡面就提到的話，怕很多人沒有信心，就不來學佛。所以從小乘開始比較鬆，越深入就越嚴格，到大圓滿的時候，更嚴。大圓滿法以起心動念為戒，動念就破戒了。如果顯教裡面就講「起心動念就破戒」的話，那就沒有任何人要來學嘛！對不對？

**以密宗而言，不要說謊，只要起心動念就破戒了。得到身寶瓶灌頂以後，你看到人，起心動念須馬上視為佛，如果看到人，當作是人的話，就破戒了。**

同樣，看到水，馬上當水來看的話，就破戒了。看到水，就說是媽媽幾佛母；一看到火的話，就是白衣佛母，這樣才算是守了密乘金剛戒。所以密教、顯教講的戒律就是這樣，但是很多人不知道。因此修密教的人批評顯宗；修顯宗的人批評密宗，這都是自己智慧不夠的原因。

從小沒有接觸過的東西，自然而然就排斥，這是一個很正常的現象，卻也是不正確的想法。我從小沒看過的、沒聽過的，突然看到的時候，第一個就是排斥，這是人的本能，但千萬不能因此而造謠誹謗佛法。你們也千萬不要批評任何師父，連眾生都不能批評，那能批評師父嗎？《菩薩戒》裡面講：「不能批評、不得評語眾生」，就是這樣。

今天就講到這裡，今天上的課，大部分都看得懂，你們要看一看、背一背，然後記住，接著就是慢慢的修行佛法。修行佛法第一個要聽聞嘛，聞就是為了能讓你對修行佛法的看法、想法、觀感清楚。

今天是歐陽明師兄的頭七，接下來我們觀想、發願與念誦六字真言迴向給他。願歐陽明師兄以及所有一切亡者，都能夠得到觀世音菩薩的光明加持，光芒射到他們，願他們馬上醒來，趕快前往佛法的光上面，跟著一起被接引到彌陀淨土。



## (二) 修世俗菩提心 分二：

### 1. 於禪坐中觀修自他交換

#### 第十一頌

諸苦由貪自樂起，佛從利他心所生，  
故於自樂他諸苦，修交換是佛子行。

發菩提心後有兩個科判，世俗菩提心跟勝義菩提心。世俗菩提心又分為兩個：第一個是禪坐中觀修自他交換的菩提心，第二個是下座後轉逆行為順道的方法。

第一個是修自他交換。為什麼我們會有這一切的苦惱，而且會這麼苦呢？因為自己有貪念、欲望，想快樂嘛！快樂的代價是很苦的，為了貪求個人的欲樂，最後的結果自己就會很苦。釋迦牟尼佛很快樂，為什麼呢？他有著利樂他人的心，他沒有利樂自己的心。我們眾生都只有利樂自己的心，才會苦；釋迦牟尼佛就是利樂他人，所以他比較快樂。

把自己的快樂都換給別人，別人的痛苦都由自己來承擔，這樣去做自他交換，能有這種的願心，那就是佛子行。所以我們隨時隨刻，一天十分鐘、二十分鐘，都可以做自他交換。我們都知道眾生很苦嘛！為了這些很苦的眾生，我們就做自他交換，比如說：我今天吃得很飽、穿得很暖和，我希望一切眾生都如我這樣，所以我把吃得飽、穿得暖都交給他們。很多眾生都吃不飽、很多眾生都穿不暖、沒有好的地方住，都換給我。這就是自他交換，這些都要在心裡做。

**自他交換是一種訓練的方法，對很小器、捨不得布施的人來講，先訓練右手拿一千元布施給左手，左手再拿一千元布施給右手，左手、右手這樣輪流交換、交換、交換。**

慢慢的有一天，當他捨得給家裡的親人，如給老婆或老公，這樣慢慢、慢慢地，訓練對親家捨得以後，有一天也慢慢、慢慢地對怨家捨得，就是這樣慢慢地做自他交換。修世俗願菩提心的時候，就是用這種的想法來修，隨時隨地的修。剛開始聽到自他交換會覺得是一件不可思議的事情，但人哪！只要習慣就會成自然，習慣成自然就自發了，本性就是這樣，所以隨時都可以做自他交換。



我們一位大圓滿祖師遇到一個現身的厲魔，他想干擾的時候，祖師爺當下馬上說：「我過去、現在、未來所造的善業都交給你，你所有的生氣、苦惱都給我。」他就發了這麼一個願的時候，這個厲魔馬上放個臭屁就不見了。

**所以遇到這些魔障，不一定都用阻擋的方式來處理，能用自他交換的話，他覺得心滿意足，他不會去惹你。為什麼？他覺得對我這麼好的人，我為什麼要惹他？所以，你能做自他交換，搞不好過幾天以後，他就一直守在門口保佑你，這些都有可能。**

所有的鬼、所有的人，大多是講仁義道德，尤其鬼，非常講仁義道德，所以你對他好，他一定回報你，對你好。我們大家都對他不好，他怎麼會對我們好？就是這樣。這些都是祖師爺遇到大魔鬼的時候，用自他交換的方法去談條件。談條件很簡單，最容易談得攏的就是：利都給人家，弊都拿回來，這樣談判不到五分鐘就解決了嘛！而且跟任何人都沒什麼談不攏的，就是那麼簡單的事。釋迦牟尼佛慈悲的談判就是這樣，簡單來講，利都給你、弊都給我，你開心就走了嘛！這樣魔就放過你了，就是那麼簡單的事。

雖然說弊都拿回來給自己，其實也沒有辦法說一

定拿得回來，或是利都換給他，沒有辦法說真的交換。這只是一個誠心的問題，你如果誠心誠意，那就是用自他交換來修行，就是這樣。事實上沒有辦法說利都給你、弊都我拿走，沒有辦法。真的有辦法的話，釋迦牟尼佛的大慈大悲、觀音菩薩的慈悲，絕對可以讓我們過得快樂樂、舒舒服服的。他們絕對願意交換！但是還是真的沒辦法交換，頂多讓我們放鬆一下而已。如果我們有這種願的話，我們很多的不順都會轉成順的，心裡也就會非常輕鬆。

其實，修行人也會生病，修行人也有煩惱、也有苦惱；沒有修行的人也有煩惱、苦惱，都一樣。沒有說修行以後，被捏了一下就不痛，沒修行的人被捏了就會痛，沒這回事！很多人認為，修行人有修行嘛！捏他，他不會痛，而我沒有修行才會痛，好像有這種的想法，這是完全錯誤的。沒有修行被捏了會痛，修行人被捏了也一樣會痛。但是修行人被捏了一下，他不會很在意，他痛就痛了，不會馬上起瞋恨。但沒有修行的人，被捏痛了，馬上起瞋恨，就是這樣的差別而已，疼痛是一樣有的。

**釋迦牟尼佛沒有說：「進入佛門當我弟子以後，你不會有生老病死，保證你不會死，保證你不會生病。」**



所以，皈依佛門以後，要能去面對生老病死。

平常人家跟你說你會死，你就氣得半死，一定要說：呸！呸！呸！但是修行人他一定要研究這個「死」，怎麼死。人家說他會死，他會高興地想：「哦！人家提醒我，我會死喔！提醒我增進我的修行。」他會非常高興。

很多師父都在枕頭邊畫個骷髏，或寫一個死字，常常都在警惕自己會死，差別就在這裡。兩個人同樣都會死，但是一個人聽到這個，就覺得很不吉利；一個人是聽到這個，就覺得非常溫馨，他說：「哦！人家這麼說，死法不定，我應該發菩提心，隨時都有可能死喔！所以我要認真修行。」差別在這裡，很簡單就看出來了嘛！修行就在於執著與不執著。

修行人，修行境界再怎麼高，都還是有煩惱，但是煩惱不太會影響到生活，情緒波動不會那麼大。你們是一點點煩惱來了，就跳腳了，有點不順心的時候，馬上就跳腳，開始跟人家起衝突，為什麼？怪東怪西嘛！好像我今天的苦，是別人造成的，從來沒想自己做了什麼錯事。不要說過去的錯事啦！昨天做了什麼事，上個月又做了什麼事，都忘記了嘛！這樣才會受苦。

苦、煩惱大部分都是來自於自己，修行佛法也真的沒有辦法逃避。我修行佛法四十幾年，我從來沒有這麼想，也從來沒有說：「我的煩惱佛菩薩都會替我吸收，佛菩薩永遠都保證我過得很好。」

佛菩薩是我精神上的支柱，有他，即使我有所有的煩惱、所有的苦惱都沒有關係，有他陪著我，我就可以輕鬆的度過，就是有這種的心態而已，沒有辦法說，我煩惱來了全部丟給他，我就可以……。

一捲香沒有多少錢，一百多元可以燒好幾天。花個小錢燒個香，騙騙佛菩薩，今天我就有保佑了，今天順利過關了，我從來沒有用這種想法去跟佛菩薩相處。很多人用這種想法去跟佛菩薩相處，學佛學到最後，頭腦都有點問題，越這樣學，越這樣拜，會覺得心裡怨恨越來越多。剛開始幾次好像很靈，所以一直有這種每次都很靈驗的渴望，但這是不可能的事情，一定會失望。得失的心那麼重，這樣去拜的話，最後一定會不正常。

所以，我跟佛菩薩是這樣相處，不要說佛了，連任何神像、佛像，任何拜拜的地方我都去拜。沒有關係，我得失心也沒有那麼重，只是我偶爾來了生老病死時，任何時刻他們都跟著我，可以說是有難同當，

有樂同享，就是用這種的心態來跟佛菩薩相處，我就覺得是很好的一件事情。我自己的事情，就沒有什麼得失心。我很欣賞你，我很崇拜你，我就供養你，有沒有福報我也不是很看重。有也好、沒有也好，不要那麼有得失心，就我的能力範圍去供，供了絕對很開心。沒有人說燒香點燈很苦惱的吧？燒香點燈、去廟裡拜拜是一件很快樂的事情哪！快樂的事情應該算是有福報了。很多福報都來自於快樂，快樂的過程當中會產生一些福報，不快樂當中不會產生福報，我們就用這樣的心態學佛，不要以一般看重得失的心態學佛。

**接下來你們就多多念經、多多做功課。窮的話要多多做獻曼達；身體不好的多多做大禮拜；心裡不踏實的話，多念皈依；心裡有怨氣的話，多發菩提心願；心裡有恐懼或障礙的話，多念金剛薩埵；對自己沒有信心的時候，念上師相應法，那就有信心了嘛！四加行裡面，所有人不能自己處理時，能用的方法都在裡面。**

很多東西自己沒有辦法處理嘛！那就找佛去，用修行佛法或念金剛薩埵也好。這些四加行裡都有講，對不對？大圓滿裡面，四加行不是一次圓滿就通過，兩次、三次、四次、五次、六次、七次、八次，十次

都還要繼續拜。拜個十萬遍，「哦！拜完了。」沒這回事。一百萬、兩百萬都去拜呀！沒有關係。四加行做更多次，你以後的正行更快。如果四加行只隨隨便便做一次，正行做一輩子也沒什麼用。

四加行前段做完，修上師相應法的時候，就看你跟上師的相應。上師相應法簡單講的話，就是跟上師培養的感情多深，能多深就能得到多深的加持。只是說：「哦！我的上師叫秋竹啦！但是我念的是蓮師心咒『噶阿吽 班雜 咕嚕 貝瑪 悉地 吽』念了幾十萬遍，沒有培養感情，幾億萬遍也沒有什麼用。

**本尊跟弟子之間，最重要的管道，一定要透過上師，才有辦法得到密宗一些特別殊勝傳承的加持，這傳承的加持是沒有辦法用語言來說，今天沒有下功夫的話，我也是沒有辦法給你們的。**

我們心裡沒有覺受之前，講得再怎麼大的功德，都是書上隨便表演的，對我們都是沒有用的，所以真的是要下功夫才知道。希望大家都對法有信心，對自己的師父要有信心。懂得多少無所謂，八萬四千法學不完，八萬四千法懂得多少不是很重要，用功在四加行這個地方，如果能讓我們的心稍微轉過來一點，功德利益就很大。

## 2. 於下座時轉逆行為順道 分四：

### (1) 不欲四法轉為道用 分四：

#### 1) 遇貪盜奪財轉為迴向善財

## 第十二頌

彼縱因貪親盜取，或令他奪一切財，  
猶將身財三時善，迴向於彼佛子行。

任何人以貪欲、權力，搶走、偷竊我所有的財物，但我還是願意將自己身體的受用以及過去、現在、未來所有善業的功德，全部都迴向給對方，這就是佛子行。總之，就是把利給別人，弊留給自己，這就是佛菩薩最偉大的慈悲精神。

我們一般眾生是做不到「利給別人，弊給自己」，我們認為能做到「你好，我也好」就是最好的了。中國文化最高的境界，也差不多就是這樣。孔子講：「你也好，我也好，大家好」，他認為這是最高的境界了。釋迦牟尼佛一看，認為這還不是最高境界，要大家都好。只有我一個人不好，把利全部給別人，弊全部留給自己，這個精神境界比孔子還高，這就是慈悲的精

神。這二種看起來好像差不多、差不多，其實差很多。「毫釐有差，天地懸隔」，這兩種就像天和地那麼大的差別。這完全是由於不一樣的教育精神，佛教最大的慈悲就在這個地方。

**完全沒有自私，完全沒有自我的觀念，完全以維護他人的想法為前提，這種精神叫做菩薩的境界。**

人、天皆甘拜下風的尊敬釋迦牟尼佛，不是因為釋迦牟尼佛神通太厲害了、太會說話了、弟子太多了，或是釋迦牟尼佛穿得太莊嚴了。大家不是因為這樣才尊敬釋迦佛的。大家對佛最大的尊敬就是因為「彼縱因貪親盜取，或令他奪一切財，猶將身財三時善，迴向於彼佛子行」，這句話。這樣的精神，叫做釋迦牟尼佛的精神。但是我們從小父母親、老師的教導都是相反的，都教我們要顧好自己，不要管別人。佛陀的教育就完全相反，主張先顧好別人，再來顧自己，最後自己也不用顧了。所以，這兩種教育是不一樣的。

「先顧好別人，才來顧自己」，這種眼光看得比較遠，最後還是會顧到自己。一般都是教導我們要「先顧好自己，然後才來顧別人」這種眼光比較短淺。因為把自己顧得很好的時候，卻得罪了天下的人，結果

也永遠都顧不了別人，所以這就差很多。如果能先顧好別人，而且顧得差不多的時候，那根本不用再去顧自己，反而別人來顧你了，這就是釋迦牟尼佛最聰明的方法。

《入菩薩行論》裡面講：大地到處充滿著荊棘、尖石等的障礙物，如果怕腳被刺到，去把大地全部鋪滿地毯，是不可能的事情。但是剪一小塊的牛皮包住腳，就可以到處行走，而不怕被刺到。釋迦牟尼佛的教法就是這種付出的最少、得利益最多的方法。



## 2) 遇欺凌痛苦轉為代受罪苦

### 第十三頌

吾身雖無少過咎，他人竟來斷吾頭，  
於彼還生難忍悲，代受罪是佛子行。

我自己沒有做錯任何事，但是他人卻莫名其妙來砍我的頭，那就讓他砍。砍完以後，還不要怨恨他，還要想：「他砍了我的頭，他有罪業，他所有的罪業都由我來承擔，不要讓他受罪。」有這種的精神，叫做佛子行。那我們現在呢？從小的教育就是不能受氣，不能被欺負，所以這一頌又是一個相反的思想。讓人家欺負，欺負完了，還要謝謝他，這就是釋迦牟尼佛的教法。

一般來講，當我們被冤枉的時候，就一定要跟對方拼了，但釋迦牟尼佛的教法就不一樣。這一頌字面上很容易了解，但平常修行的時候，有一些觀念要慢慢的改變。肯慢慢改變的話，有一天被人家罵，心裡也不覺得難受；有一天真的被人打了，心裡也不會覺得難受；有一天頭被人砍下來了，還要跟他謝謝，說：



「砍我的頭，能讓你出氣的話，那就盡量砍吧！希望我能利益到你，讓你高興。」

你們看，佛菩薩修忍辱，就是修到這樣。這些我們都要慢慢學習，不要像現在這樣，只要一兩句話就不爽。你們經常說：「今天某某師兄接我電話，回我電話，對我語氣不好，我就不爽，我不來中心！」或是哪個師兄講我怎麼樣，不爽！什麼 KIMOGI（心情）都不好，等等一大堆抱怨嘛！

**面對這些，我們都要像《三十七佛子行》裡強調的一樣：被人家罵了，我讓你罵到高興，那我也做了一件功德，而且自己也非常的歡喜，菩薩也就是這樣子慢慢、慢慢去做的。**

從小父母親就一直把我們的自尊心教到最好、最高，所以一旦傷了自尊心的時候，就很難受。什麼叫做自尊心呢？自尊心就是佛教講的我執。有些父母親一直教子女要有我執（自尊心）；有些子女從小沒有受到父母親很好的照顧，這些子女沒有什麼強烈的自尊心，因此不管他們在什麼地方，都可以生存得很好，這些我們一看就知道。現代的人跟三、四十年以前的人，在社會上相處的時候，相差很多，其中差別就在於我執重不重。我執太重的人，他一定要穿最好、一

定要住最好、一定要開最好的車，什麼都一定要最好的，這些都跟我執有關係。

「啊！隨便，都沒有關係。」那這個人的我執比較少。完全沒有自我觀念的時候，就變菩薩了。以現代來講的話，這個人的所作所為，對社會都會是最大的貢獻。沒有從這個方向去思考的話，想對社會做出最大的貢獻是不可能的。能夠有這種的教育，往這種方向去走的話，最後這個人睡覺也好、出門也好、走路也好，都沒有自我觀念的時候，他的所作所為自然而然都在利益眾生，大家盡量做到這樣。

現在很少人會被砍頭嘛！忍辱最高的境界來講就是頭被砍，你們跟外面的人接觸比較少，簡單來講，中心師兄弟之間需要忍辱，如果對這個不爽、對那個不爽，就跟菩薩道有點距離了。其實被人家瞪一下，也不會怎麼樣。有人說你像豬，你也不會變豬。搞不好，說的人下輩子要投胎當豬五百年。以佛陀講的因果業報而言，當人家罵你豬的時候，由於你懂得因果、懂得佛法，你反而會對他發出慈悲心，悲憫他怎麼那麼無知，他罵我豬，他因為自己說了這句話，下輩子要當豬五百次。他是這樣的可憐，所以就要盡量去度他，有機會盡量去告訴他，以後不可以這樣，這是有因果的。因此根本不用生氣，反而應該可憐他，他罵



人家豬，他自己要付出很大的代價。同樣的，罵人家是狗，也是要付出很大的代價，因此我們要可憐他。

所以一個有修養的人應該是不可能生氣，反而會對他生出慈悲心，心想：「即使暫時沒有辦法救他，也不放棄他。更要利用各式各樣的方法，直接或透過別人、透過他的朋友、透過他的家人，反正就是好好想辦法去度他。」這樣就是菩薩行。



### 3) 遇惡名中傷轉為稱讚他德

#### 第十四頌

縱人百般中傷我，醜聞謠傳遍三千，  
吾猶深懷悲憫心，讚他德是佛子行。

第十四頌講的就是你們常常有的事。其實，我不是說誰好、誰不好，每個人的喜好、習性都不同，男生比較喜歡發脾氣、打人；女生比較喜歡講他人的壞話，這都是每個人天生不一樣的喜好、習性。所以喜歡講人家的壞話，大部分出現在女生身上。

這一頌說：萬一你聽到有人講你的壞話時，不要馬上生氣，還要對說你壞話的人，大加讚揚，說他有多好、多好。這樣以後，他就不會再罵你了。

比如，聽到阿文說我的壞話時，我就說：「阿文，他多好、多好，阿文真的很好，他應該是不會這麼說啦！」。阿文聽到以後，一定很感動，以後就不會說我的壞話。相反的，如果你說我、我說他，最後永遠都沒完沒了，如果用筆寫下來的話，一定比《大藏經》

還多，是非就是這樣造成的。

所以當你聽到有人講你的壞話時，告訴你人一定保不住秘密，才會把話傳過來，那就讓這個人再把話傳回去。就跟他說：「哦！阿文，說我壞話？其實阿文人很好，他不會說啦！他會這麼說，應該另有用意啦！怎麼樣、怎麼樣……。」總之，都是講阿文的好話。阿文聽到，心想：「我罵他，他還對我這麼好，那以後千萬不能說他壞話。」這樣兩個人的心結就結束了，不會再繼續造口業、傳壞話了。

相反的，如果我說了他的壞話，他又想辦法打聽我的消息，這樣說過來、又說過去。如果把這些全部記下來的話，比佛留下來的《大藏經》還要多。這兩個人的壞話，可以寫到好幾千本啦！這樣就沒有什麼道理啦！只是浪費時間、打妄語。佛教講打妄語，一般我們講搬弄是非、造謠生非。這些沒有任何好處，只是浪費時間、動到氣而已。如果這邊聽了生氣，又罵回去了，對方也生氣了，彼此氣了那麼多次，最後得到的結果就是病。

瞋多，常常發脾氣的人，大部分得到的病都是胃不好；貪多的人容易得糖尿病，目前講的糖尿病就是身體很寒的病；癡多的話，得到什麼呢？以現代人來

講的話，就是氣血不通的病，這些都是貪、瞋、癡所造成的。我們身體上種種的不舒服，都可歸納為三個病因，一個是寒、一個叫燥、另一個叫胃不好，就這三個。胃不好，就是身體裡面肝膽都黏在一起。這些都須要看貪、瞋、癡哪個比較多。最後，慢慢累積下來，病就是這樣造成的。如果貪、瞋、癡很平等的話，那麼這個人最後不會有什麼特別的病，除了本來生、老、病、死的那種病而已，他沒有哪個器官特別不好。

**所以，最好的解決方法是在聽到有人講你的壞話時，馬上就反過來稱讚他，這樣事情就結束了。做不到這樣的話，至少也不要回他、不要理他，是非就結束了。一旦理他，那二、三十年後還再繼續講，永遠都講不完，就只是打妄語。**

這一頌字面上沒有什麼看不懂的，都是我們初學的人應該要做的。這些大部分都是針對我們初學者講的。所以從今天開始，當你聽到人家講你的壞話時，你稱讚他就好了，或是當面去找他：「啊！真的對不起！我有哪裡對不起你、得罪你？聽到你說的話，我想你不是針對我，才這樣說的，所以應該是誤會了。」就這樣，跟對方說聲對不起，這樣就結束了。

這樣去做，以後是非就越來越少了。人為什麼喜

歡鬥眼鏡蛇呢？因為牠脾氣不好啊！一鬥牠，牠馬上就生氣，頭就翹起來，所以人們就喜歡鬥牠。不愛生氣的動物，我們也不喜歡鬥牠嘛！所以我們脾氣不好，就容易被人家玩。



#### 4) 遇譏毀惡言轉為良朋益友

#### 第十五頌

縱人於眾集會中，攻吾隱私出惡言，  
於彼還生益友想，倍恭敬是佛子行。

第十四頌講：從背後講你的壞話。第十五頌講：有人直接當著眾人面前罵你的時候，不要馬上跟他吵架；不只不要吵架，還要馬上跪下來說：「你是我的善知識，真的你罵得好！你講得對！我就是那麼不好。」就這樣，馬上跪下去，用非常禮貌跟非常恭敬的態度向他賠罪，這就是佛子行。你們做到了第十四頌，這一頌就做得到，這些都有順序的。

## (2) 安忍惡法轉為道用 分二：

### 1) 遇恩將仇報轉為悲憫病兒

#### 第十六頌

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。

這一頌講的也是我們常常遇得到的事，我們現在更需要這樣去做。我們每次都埋怨說：以前他缺錢的時候，我都一直照顧他；他小的時候，我就一直照顧他，我對他如何如何，怎樣、那樣……，現在他已經翅膀硬了，對我不爽了。」就這樣，我們一天到晚一直都怨天尤人。但我們不可以這樣，對人家好，是應該的，施恩是應該的，人家不報恩也是應該的，要有這種想法。因此要這樣的去想：「我給他恩，他長大後不報恩，也是應該的。」

其實我覺得去計較人家對你忘恩負義的時候，當初你對他好的動機心就不怎麼好。你是用投資的心態去對他好，希望有一天他會回報你。那這樣也不叫對他好，這只是投資而已。

用投資的心去對他好，有一天他真的不聽你的、不理你的時候，你就氣得半死。如果你當初對人家好時，沒有這種投資的心態，萬一他沒有回報，你也不會怎麼樣啊！因為你對他也沒抱有希望啊！所以，我們平常對人家好，就是要這樣。

有時候有人哭哭啼啼跟師父說：「我以前對他多好多好……。」其實我覺得你對他多好、多好也是個疑問，當初也沒有真的對他多好，只是一個投資、投資他的心態。心想：「將來也許會用得上他，才對他好。」我們對人家好，大部分都是存有這種心態，都是以這種心態去對人家好的啦！純粹對人家好是不太可能。有的話，即使以後找不到他，也無所謂。

**很多人對別人好，也不需要知道對方是誰，對方也找不到他，這種才叫做真正對人家好。否則永遠都是糾扯不清的那種對人家好，也不是標準的對人家好，這些都是有所求的。**

有所求的話，所帶來的都是苦。有所求的話，結果是運氣好、順的，百分之九十九是不可能的，只有百分之一是有可能。而且也不太可能輪到你嘛！所以，有所求帶來的就是苦。否則，為什麼有所求最後會變成苦呢？這些都是我們大家曾體會過的。現在為

什麼那麼苦？因為當初對人家有所求太高了，現在就很苦嘛！這是佛講的。所以對人不要有所求，就是利弊、得失心少一點，才像個修行人。利弊、得失心太重的話，那根本不是個修行人。

**修行人看起來好像無情無義的樣子，其實他不是無情無義，他的所求真的很少，所以看起來好像是無情無義。其實他是有情有義的人，只是感覺不出來。而我們的有情有義，大部分都是「我對你好，你也一定要對我好。」這種相對論太重了、相對得失心太重了，這個不叫有情有義，這個叫有所求太重，這樣不好。**

有所求為什麼不好呢？會帶來煩惱、帶來苦啊！現在我們不想帶來苦，就要分辨哪些東西會帶來很苦、哪些東西不會帶來苦。有所求就會帶來苦，這就是佛教裡面教你們最好的精神，聽懂了嗎？打個比方：我從小把阿文當親生兒子一樣照顧，他長大以後，當我是怨家一樣，一直攻擊我，但我還是一樣看待阿文。好像他是生重病的兒子，我是他的母親，一天到晚都很照顧他，很仔細地照顧他，如此這般，還要用更慈悲的心來對待他，這就是佛子行。

所以，對自己的子女也好、對自己的父母也好，

反正就是不管有沒有結果、有沒有答案、有沒有所求，都不管。不要去求什麼，繼續對他好就對了。這樣去做，心裡就會很快樂。不要有什麼期望，比如幾年以內他一定要聽我的、孝順我，一定要怎麼樣、怎麼樣。不要去訂這些。反正就不管了，就是在我的能力範圍內繼續對他好，繼續對他付出，那就有點像菩薩了。

不要有太多的期待啦！他自己真的要跳海、跳樓了，我也沒辦法。他真的跳樓，能夠的話，我也去把他救起來。反正只要我眼睛看得到的，耳朵聽得到的，我就一直對他好，這就是佛子行，也是菩薩的精神。不要說我照顧他五年，那他一定要怎麼樣、怎麼樣的回報。太多的希望與失望的話，那就很苦。總之，就是這樣皮皮的對他好下去，OK？

**你們不要太想不開了！釋迦牟尼佛改變不了眾生的時候，他自己先改。我們現在改變不了別人的時候，自己先改，搞不好人家跟著你改。不要一直堅持下去就對了，堅持下去會很苦。**



## 2) 遇傲慢欺凌轉為敬如上師

### 第十七頌

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。

當地位比你高的人欺負你，你覺得還好啦！無所謂，可以接受。對師父罵你、損你，你也覺得還是可以接受。但跟自己一樣的、同輩的或同門師兄欺負你，你就想：他算什麼，跟我一樣嘛！或者是晚輩欺負你、輕視你的時候……，面對這些，你都要尊敬他們，如同對待自己的上師一樣恭敬，要像放在頂上恭敬，這就是佛子行。

現在對欺負你的人，要像對上師一樣的尊敬是不容易了。因為現在的弟子被師父罵了一頓，應該就跑了。以前弟子對師父是非常尊敬的，現在師父一拳過去的時候，這個徒弟即使有恭敬，最後還是一定會翻臉的。有時候不打，也一定翻臉的。

師問：「同等或諸寒微士」，同等是什麼意思？

徒答：同等是跟我一樣，就是不管是地位或是說跟我各方面……。

師問：各方面？講清楚一點！跟你一樣，是跟你什麼東西一樣，我怎麼知道？

徒答：跟我輩份一樣！或者是說比我還要差或輩份比我低的人……。

師說：跟我輩份一樣就對了，跟我一樣有錢、跟我一樣有身分、跟我一樣同年齡、家世也跟我一樣，什麼都跟我一樣……。或是比我差，比我沒錢、比我輩份小，好像是我的小弟或是靠我吃飯的，或是拿我零用錢的這些人，然後呢？

徒答：雖然他們對我有些話語或欺負、輕視之類的，我依舊還是一樣敬重他、尊重他。

師問：尊重到什麼地步？

徒答：當作是自己的師父一樣。也就是恆常當作在頂上的。

師說：為什麼叫頂上？因為我們最尊貴的是頭，最下賤的是腳。他最下賤的腳，放在我的頭頂上。這一頌字面上沒什麼看不懂，這樣去做，就對

了。所以有些員工讓你們很生氣的話，也不要太傷心，還是要慢慢原諒他們，意思就是這樣，聽懂了嗎？

（此時有些弟子課快上完才到）

你們有些人都是課快上完，最後才來。你們是非人哪？在等迴向是吧？等迴向就在門口等，不要進來！等迴向的人叫做非人，或是中陰身的孤魂野鬼，那就在門口等，待會兒我們上完課就迴向給他們。要聽課的人，沒有人是上完課才到的。上完課才到的那個人就是孤魂野鬼，他是沒資格聽課，他沒有具足聽課的因緣。金剛乘灌頂驅魔的時候，唸「嗡 桑巴拉 桑巴拉……」，用一個紅的朵瑪丟出去。最後灌頂結束的時候，又丟一個朵瑪出去。你們有些人也是這樣？沒有的話，早知道要聽課，為什麼這個時候才要進來？要等迴向吧？那就在門口等，我迴向給你。

（3）富饒衰微轉為道用 分二：

1) 逆來順受轉為道用

## 第十八頌

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。

第十八頌講的是逆來順受。意思是即使我們沒有飯吃、或是被人輕視、或是得了疾病、得癌症（以現在來講，得了大家會恐懼的疾病。）或是撞邪、被鬼干擾等等任何很可怕的事情時，都不要消極。更進而要發願將所有一切眾生遭受到的不如法、不吉祥以及身心所有的苦惱，都由我一個人來承擔。這樣勇敢的去面對，就是佛子行。

台灣人本來就有福報，很少遇到不如法的。你們遇到所謂的不如意，都只是自己嚇自己而已，其實沒有那麼嚴重，只是你們把它想得很嚴重。如果你認為很嚴重的話，那也沒有關係，也是要接受。大家都不願意受苦，但很多事情是沒辦法選擇願、不願意的。

因為苦也是自己種了這個因，才受這個果。所以苦是苦啦！那就很甘願的接受啊！

不要把苦當作是苦，就把它當作是磨練。我們沒有辦法把苦轉成樂，但是可以不要把它當作在受苦。為什麼不要把它當作苦呢？因為自己會一直想：「為什麼？我為什麼會那麼苦？」，其實也沒有為什麼，就是自己該要接受的。過去世以來到今天，我做過那麼多的壞事，今天受苦是應該的。我們能這麼想就沒事了，也就是甘願了。

如果不會這麼想，也沒有因果觀念，那遇到苦的時候，就一直在那邊想，結果會很難受。所以要知道因果觀念，而且去接受它。

**因果是沒辦法拒絕的，即使千佛、萬佛也沒辦法拒絕。今天遇到佛法，佛就告訴你應該這樣去面對。這些都只是一個思想的轉變而已，其他也沒什麼辦法。**

## 2) 順來逆受轉為道用

### 第十九頌

雖富盛名眾人敬，財富量齊多聞天，  
猶觀榮華無實義，離驕慢是佛子行。

第十九頌講的是順來逆受，也是很重要的。逆來順受比較容易做，順來逆受不容易做到。你有錢，大家都尊重你，當你像多聞天（財神爺）一樣那麼有錢的時候，還能不驕傲、很謙虛，這叫順來逆受。打個比方，現在台灣有些師父都不行了，因為只要遇到一點點的巧合、一點點的神蹟，就一次又一次地講給人家聽，這叫做中魔。過去的師父叫做真人不露相，為什麼真人不露相？露相的話大家都知道，那他就開始忙碌，就沒辦法度那麼多眾生。

現在人認為越有名，可以度越多眾生，其實不見得。每收一個皈依弟子都是要負責任的。不是說今天辦一場大法會，全部都給個法名，就是皈依我，收為徒弟，不是這樣的！收徒弟是要負責任的。把一個徒弟從不會，教到會，這整個過程叫做聞、思、修，這

是師父要負的責任。會了以後，全部放棄掉，這個叫做修。所以在佛教中，當一個師父、當一個徒弟是要相當長的時間，是要負責任的。所以人來得越多，也不是最好啦，這樣大家都沒有辦法好好學啦！

所以這一頌叫做順來逆受。逆來順受、順來逆受，這兩個都做得好的話，這個人的修行不會有走火入魔的危險。這兩個做不好的話，一定會有走火入魔的危險。尤其是台灣人，很喜歡找神話、神蹟。有人喜歡講：我昨天、上個月見到佛啦！聽到佛跟我講話……等等。

**做夢，夢到佛雖然是一件好事，但這種事不能念念不忘，或是掛在嘴上到處講，這是不好的。有這種覺受也只是一個過程，有了就要忘記。**

我們做人也一樣，修行也一樣。今天大家聚一聚，喝個酒、吃個東西，是一種很快樂的感受，但如果從那天開始一直想追求這個感受，那就會煩惱，因為沒有辦法達到嘛！修行佛法也一樣，有一天修得很靜、很舒服，以後每次都會想要有這個舒服感，一直想、一直懷念這個事情。修行佛法如果有這種懷念的心，就是不對！禪宗講的「物來則應，過去不留。」有就

受，過去的不留戀。修行佛法基本的見修行，最後要達到這種境界，這叫做無相的境界。

無相的境界是一種心的志氣大不大的問題。一般人生活過得再苦，頭也不一定要低低的；過得再好，也不可以頭抬得高高的，就是這麼簡單的道理。所以過得再苦，一樣要抬頭挺胸，要有勇氣。過得很好的時候，不需要抬頭挺胸，頭也要低一點、要謙虛一點。也就是苦的時候不要太煩惱；過得好的時候，也不要太快樂。過得好跟過得快樂，兩個都會帶來不好的，都會帶來很大的苦，所以情緒不要那麼浮動，意思就這樣。

**逆來順受與順來逆受，兩個都要訓練，才會修到如如不動。順來順受的話，心裡就會驕傲；逆來逆受，心裡就會很煩惱。**

怨跟親也是一樣的，自己沒有降伏對怨家的瞋心的話，外在的怨家是越降伏越多。例如：今天我降伏健倫，健倫的家人就跟我變成怨家，健倫的家人又都各有家人，這樣這些人全部都成為我的怨家，有一天全部的人都跟我對抗。

所以，外在的降伏是沒有用的。你以為殺了他，



你就贏了，其實殺了他，你輸更多，仇家更多，因為殺了他就是瞋恨心嘛！一旦自己的瞋恨心沒有了，就不用殺、不用罵、不用打、不去惹人家，那麼你在世間上就連一個仇家也沒有，那不是很好嗎？因為這種原因，所以需要慈與悲來降伏自己的瞋恨心，不要那麼愛生氣。



(4) 二種煩惱轉為道用 分二：

1) 遇怨家瞋境轉興慈悲

## 第二十頌

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。

這一頌的意思是說：不要用瞋恨的心去對待他人。真的很討厭他，也不要激怒他，反而溫柔的對待他，他就被降伏了。「魔卒武器銳利欲箭，柔美蓮花予反駁。」佛陀顯神通化利箭為蓮花，很溫柔的去反駁。「提婆氣裏弩炮丟時，無言行為願納受。」提婆達多生氣時，用石頭丟擲佛陀，佛陀也不講話，沒有反駁的接受了。「自我敵人稍微瞠目，看也不捨釋迦子。」對自己的怨家，佛陀即使是稍微瞪一下都捨不得。

釋迦牟尼佛就是這樣的對待怨家。所有的人打他，他還很歡喜的接受，甚至到最後還跟對方說謝謝。所以，就是要用這種方式去對待冤家。

## 2) 遇親家貪境頓捨貪執

### 第二十一頌

五欲品質如鹽滷，任幾受用渴轉增，  
於諸能生貪著物，頓時捨是佛子行。

我們追求貪欲的結果就像喝鹹水一樣，越喝越渴。以現在來講，像喝可樂一樣，越喝越渴。早期沒有這些可樂，就比喻喝海水一樣，越喝越渴。現在的飲料，都加了一堆亂七八糟的添加物，所以越喝越渴。我們的貪欲就像這樣，越用越貪啦！

今天對一百元起貪、明天對一千、後天一萬、大後天十萬、一百萬、幾千萬、幾億……，再多都嫌不夠。看看現在台灣的富人以及全世界的大富翁，他們覺得財富永遠都不夠。就這樣幾百億、幾千億、幾萬億，一直比下去。其實比上不足比下有餘，這些都是由於猛烈的貪欲心才會這樣嘛。

像女生看到名牌包包，當下不去想，就沒事了。男生看到名錶，也不去想、不去買，就沒事了，就是

這樣。總之，當下馬上拒絕就對了，否則逛百貨公司看到東西時，這個也想買、那個也想買，問題是沒有錢的時候，怎麼辦？所以，第一個方法是不要去看，另一個方法是看了就忘記，馬上下決定不買了、不要了，就結束了。這些也可以用來比喻對親家的說法。因此這一頌講的是當我們生起貪欲時，要立刻提醒，立刻解決的方法。



## 2. 修願行菩提心 分二：

### (1) 於禪定中修無執離戲

#### 第二十二頌

諸所顯現唯自心，心體本離戲論邊，  
 知己當於二取相，不著意是佛子行。

今天接下來講如何修勝義菩提心。菩提心有：一、入定中離戲如此修；二、出定中於任何貪瞋癡的對境無執著去行。

第一句就是情器萬物、一切諸法，有形、有色、醜美、苦樂，一切的一切，全部都不存在一個實有，都是我們無始以來自己的無明所顯現。像剛出生的嬰兒，什麼都不知道，人家對他笑，他就回應高興的表情；父母兇他，他也會表現不高興。這些都是由於無始無明，讓這種執著的習氣存在。再加上長大後，我們一直教他，這個叫什麼東西、那個叫什麼東西，把一切諸法的名相全部告訴他，所以他也會認為這個好、那個不好。這樣一而再、再而三累積，長大以後，

又有個性的問題。

現在大部分都歸因於個性的問題，其實跟個性沒什麼關係，總是看前世修得好不好。前世的執著太重或前世沒那麼執著，只是這樣的因果分別而已。例如：有些人這一世很會鑽牛角尖，把本來沒有的事情想成有，一直想成「有」，有一天產生了這個「有」，危害到自己，身心都不舒服，身心都不快樂，這種情形很多。跟他說「沒有」，但對他來講確實有感受。這些實際上沒有的東西，都是因為我們把它想成「有」所造成的。這些都是「三界唯心、萬法唯識」的道理。

**所有這些情器萬物、美醜苦樂，仔細去想的話，都是我們心所變現的。簡單來講的話，我、我、我，每個人都有個「我」的思想，但仔細去追究，有「我」的思想在哪裡？「我」在哪裡？頭髮是不是我？眼睛是不是我？鼻子是不是我？分開的話，就是沒有一個「我」，真的找不到一個「我」。找不到一個讓我們那麼認真、那麼在乎的「我」。**

但是呢？模糊的話，全部組合起來，好像是有個「我」的存在；踢他，好像有個反射的動作。對他好一點，他就表現好一點，對他不好，就表現不好。就

像鏡中的影子一樣，扮鬼臉，它也跟你扮鬼臉。笑，它也會跟你笑，只是類似這樣的關係存在而已，事實上不需要那麼執著和認真，因為就是「沒有」！

真的悟了無我的人，他就無所謂，他是真的放任，住哪裡都可以，穿什麼都可以。穿也可以、不穿也可以；吃也可以、不吃也可以。對好、壞完全都沒有執著。所以外界這些萬物事實上都是真的沒有，不要說外界沒有，執著外界的心，一想下去也沒有。

初學者一起煩惱，貪瞋癡就來了，馬上就拳打腳踢下去。但是情緒平靜的時候，「心」真的沒有嘛！否則心在哪裡？找不到！應該是找不到。你們有看過嗎？

**我們說每個人都有「心」。我問你們，心在哪裡？有看過嗎？有摸過嗎？有色嗎？有形嗎？有嗎？有沒有不用我來說，問你們自己，就知道。**

心也是離戲。不論有、無、常、斷、生、滅、來、去、垢、淨等等，所有的戲論都不存在，都遠離。能知道能與所一切諸法的本質的話，那麼對外界的美、外界醜的那個執著，自然而然全部都遠離。

**大圓滿裡常常講的就是塌下來。一棟高樓大廈塌下來化為平地，類似這樣。所有的執著、所有貪瞋癡的造作，全部都塌下來，如此入定於虛空空性，這個叫做真正的勝義菩提心。**

斷除輪迴的因也是這個，斷除煩惱的苦也是這個，帶來永恆的快樂也是這個。不懂這個，那就是永遠一錯再錯、錯了又錯，永遠都是煩惱，沒有結束的時候。

《般若波羅蜜多心經》大家都背熟了，《心經》裡：不生不滅、不垢不淨、不增不減，然後呢？不一不異、不來不去，等等的一切諸法都包含在這八個裡面。這些不是我們把它去掉的，而是本來就是沒有，只是我們不知道而已。所以不是向文殊菩薩借個劍砍掉，或是向藥師佛借個甘露寶瓶把它洗掉，也不是釋迦牟尼佛的神通，把它斬斷。沒有這種事！釋迦佛說過：「我如何解脫，如此告訴你，要如何解脫，就看你了。」就是這樣，這個意義就在這裡。這個講下去的話，《中觀論》全部都包含在裡面。下一頌就是講消除對貪境的執著，以及破除對瞋恨對境的執著。



## (2)後得時破除貪瞋對境的實執 分二：

### 1)如何破除對貪境的執著

#### 第二十三頌

設若會遇悅意境，應觀猶如夏時虹，  
雖現美麗然無實，離貪著是佛子行。

第一頌是說要破除對貪境的執著。通常我們見到自己喜歡的、好的、有興趣的、讓你舒服的，馬上就想擁有。但我們不要一看到就想擁有嘛！對於喜歡的，看過就算了，不要什麼事都想擁有，這一頌的意思就是這樣。

不是錯在我們看到漂亮的，而是錯在自己想去擁有，想去擁有這才會錯誤，才會生出很多的問題。比如兩個人去看同一個人，其中一個人看了覺得很美，這樣就過去了；另一個人也覺得很美，並且想擁有，那就會出問題，所有的問題都是如此。

**看起來眾生的苦惱、煩惱，好像是各式各樣，其實也沒有那麼多，就只有一個：想擁有完美的。有這**

**種的想法，那就千錯萬錯，生生世世都帶來苦惱，讓你夜不成眠、日無胃口，就只在那邊想擁有、在那邊煩惱，就是這樣。**

第二句「應觀猶如夏時虹」，意思是不要想擁有，就像夏天的彩虹一樣。夏天的彩虹看起來很漂亮吧！但沒有人說把它剪一半，搬回家。如果覺得夏天的彩虹很美，搬一半放在家中客廳裡，會很好看，就這樣去追求的話，是不是很苦啊？這是不可能的事情，拿不到嘛！夏天的彩虹色彩很美，又配上綠綠的草地更美。天空一半晴天、一半浮雲，加上下午微弱的太陽光照下來更是漂亮。這時大家心裡覺得很舒服、很輕鬆，但這樣的美頂多五分鐘，一轉眼就又沒了。

男人的眼中女人最美，女人的眼中男人最美，同樣的各人喜好不同、興趣不同，所有眼中覺得美的，都要小心一點，不要想擁有！真的完全放不下的話，也要想這只是暫時的，人美頂多也是五年，超過就會老。東西用五年就知道開始折舊了，任何東西都不可能跟剛買的一樣，還是那麼美，不可能的！一定會破損，所以就是不要想擁有。

第三句講「雖現美麗然無實」。無實，實在的實，無執著嘛！白話來講就是，不要想擁有，都沒事！但

是我們做不到。不管學不學佛，想要生活過得快樂一點，一定要有這個思想，才會看得開。完全沒有這種概念的話，永遠都看不開，越搞越執著、越搞越迷糊。所以今天對任何的事情，任何的世法、佛法，入世法、出世法，都要有這種基本的概念，也就是不要去想那麼多，就對了。

第四句「離貪著是佛子行」，這一句講對這些不要有貪念。今天聽到以後，不管有學佛、沒學佛都要有這種的概念，才會做得更多，才會讓自己的利益更大。沒有這種心胸、沒有這種思想的話，那永遠都是過得很苦。有些人過得很苦，就是對這些執著太重了；有些人過得滿輕鬆的，為什麼？他執著沒那麼重，這些都是看個人。

有些人怪業障，但業障也是你的錯，上輩子做不好啊！看這輩子做得這樣，下輩子也沒有好到哪裡去。超度牌位、消災牌位怎麼寫，還是差不多、差不多啦！其實已經到了佛菩薩保佑的極限了，對我們的所作所為，已經超出了佛菩薩庇佑的極限了，所以佛菩薩也沒有辦法，這是因果的問題。

佛菩薩說：「我自己都需要守因果，我還叫人家給他特別待遇啊？沒有這回事。」所以佛菩薩已經對

我們很特別了，我們已經活得很好，佛菩薩已經庇佑得非常非常的好，沒有比這個庇佑更超過的了。我們自己想想看，我們每天都做了什麼？做了很多的罪業嘛！那怎麼還能過得很好？已經剩下沒多少福報了，所以大家真的要謹慎。不謹慎，就真的變成越學佛，煩惱越多，就是這樣。

**本來煩惱很多，可以用佛法來解除煩惱，但現在台灣一般人都是用佛法來增加煩惱，那就誰也沒辦法救了。比如藥壞掉了，還吃下去，那就沒辦法解毒了，找不到什麼可以解的了，就是這樣。小心一點、謹慎一點。**

不要做太多壞事。壞事，不一定是指殺人、放火、偷盜這些。我們有時心裡不爽，就一天到晚想：「人家發財，我不甘願」；自己受苦時，就怨天尤人；看人家過得好，又心裡不爽；自己過得苦，又不甘願，這就是造業嘛！除了這以外，沒有可以造業的。所以一直追著貪跑，這就叫造業；一直瞋，跟人對抗，這也叫造業；一直癡，昏昏的下去，這還是叫造業。對貪不要追著跑、對瞋不去對抗、也不要那麼昏昏沈沈，那就算不造業了。

總之，貪瞋癡三個做下去就是造業，造業的定義

就是這樣，其它也沒有什麼造業的。所以造業不是像台灣人講的，在工廠做工的黑手一樣，手黑黑的、腳髒髒的，以為那個是造業；而手腳洗得乾乾淨淨，家裡香水噴得香香的，這樣就沒有造業，沒這回事！住在都市裡造業造得多。比如台北跟高雄比起來，台北造的業比較多；台中跟台北比起來，台北造的業也是比較多。住在鄉下貪瞋癡沒那麼多，造的業比較少；住在城市裡貪瞋癡很多，這個叫造業。我們沒辦法也做不到離家出走，但遇到任何不愉快的時候，就拿這些來用。

不愉快歸結就是貪的問題，追著貪念嘛！追著跑就是想擁有嘛！這樣就不愉快囉！所以要漸漸減少這些貪念。但不是說：「哦！明天開始就不用上班了，不掙錢了，什麼都不管了。」修行人是真的什麼都不管！但你們是不想工作、不想上班，卻還想要有錢花，這樣也不是叫修行。不要的時候，就是好壞都不要，這叫做「好壞得失無關浪者行」，這個跟我們的懶惰不一樣。不想做事跟修行者捨世是完全不一樣的，聽清楚了，就這樣。

## 2) 如何破除對瞋境的執著

### 第二十四頌

諸苦猶如夢子死，妄執實有起憂惱，  
故於違緣會遇時，觀為虛妄佛子行。

在較早期的時代，大家不是那麼在乎昨天做夢的內容，但現在的台灣人開始連夢都執著進去了。夢到不好的事情，就變得很緊張，怪東怪西。這表示這些人已經沒有用了，因為連夢境都很在乎，沒有辦法把夢當成假的。

夢本來就是假的。雖然有些夢很準，但三百六十五天裡，巧合的事情更多了。不要光說夢，有時你今天早上突然想，那個人死了嗎？剛好那個人死了，你就以為自己很厲害啊！但事實上想的人有多厲害，自己最清楚，其實只是剛好想到而已。有些人連作夢都很在乎，比如昨晚作個惡夢，今早心情就很不好，臉看起來臭臭的，問他怎麼啦？說昨天作了一個被打的惡夢。有些人就是這樣，連作個惡夢都不可以。

這一頌講：當種種苦惱來的時候，就把它當作是

夢。比如夢中最寶貝的兒子死了，如果我們把它當作是真的死了的話，那麼這個母親會瘋掉。但兒子確實沒有死，只是母親昨天做惡夢而已。

**所以做了惡夢應該要這樣想：「哦！沒事，不會有事，師父告訴我，夢是夢，事實是事實，我昨天想太多了，今天才做夢」。所謂日有所思、夜有所夢嘛！確實有連接的關係存在。**

所以我們遇到不如法的時候，遇到窮的時候，心想，啊！窮也是假的，就好了。遇到很不順的時候，心想，哦！不要把不順的事情，看成那麼難受嘛！不順也是如夢幻泡影嘛！只是像做夢一樣，過去就算了。

**同樣的昨天被人家罵，今天不要還記著啊！把它當作做夢就好了；昨天不愉快的事情，今天想到它的時候，就好像是做夢啦！不要去執著。所以不要把這些夢當作事實。能這樣去行，這就是佛子行。**

我們常常昨天被說了一句，就氣到今天。我們應該把它當作：「哦！昨天做夢說的，又不是他說的。」很多事都可以有理由，那這也可以當作是一個理由來

用，可以安慰自己。反正什麼事都安慰一下，心就平靜下來，就沒事。當你一氣憤起來，不要一直找各種理由，去加油添醋，否則就真的想打人。所以不要這樣想下去，就不會產生問題，這一頌就是這樣的意思。

很多事都只是雞毛蒜皮而已。有時剛好昨天沒時間想，等事情忙完了，今天睡醒了，才想：「哦！昨天他是不是這麼跟我講？這是非常不合理的，他是不是看不起我？是不是對我態度很不好？」今天這樣去想，接著就開始氣，開始打電話或是開始找人罵。其實也沒這回事，這些都是自己加油添醋的。昨天剛好忙，忘記了，你也沒有少一塊肉；今天事情忙完了，沒事幹了，就想起來。

這些種種都是假的，所以不要那麼執著，不要那麼認真。我有很多事情要忙，我也沒有時間理你，沒時間跟你吵架，我忙得不得了，這樣去想就好了。不值得吵，吵來吵去，吵了半天、氣個半死，搞不好最後變成跟你常在一起的好朋友，何必呢？吵的結果應該是去降伏他，或是離他很遠。如果趕也趕不走，越吵他，越黏你，那乾脆就不要吵，不就沒事了。

**不要花這個功夫去吵、不要花這個力氣去吵，把這種力氣拿去作別的事，很多事情都可以做成功的。**



比如做功課，可以做很多很多；大禮拜，也可以做很多。拿來念六字真言，搞不好念十萬遍都有可能。

念的時候，「唵、瑪、尼、貝、美、吽」每個字實實在在地都在心裡面嵌得很深。把吵架的力氣，拿去念咒的話，每個字的顏色、每個字怎麼放光、每個字怎麼上供下施，全部都記得很清楚。

但是我們的力氣都是花在別的身上，念瑪尼咒時，就開始打瞌睡了。我們不要這樣的浪費，有些事不要那麼認真，要好好去用功。我講的這些都是每個人會有的事情，因此就要去改。學佛就是要改呀！學佛就是要學正確的佛法，不要去用什麼有的沒的。剛開始初學的時候，佛講了一堆有的沒的，比如要找香啦！除障香、甘露水、金剛帶，講了一大堆，還是安心一下而已。最後，時間到了，一萬條金剛帶包住你的全身也綁不住，還是被閻羅王押走了。這些真的是沒什麼用，對不對？總之，煩惱生起時，大家都把它想成是假的就對了。

《佛子行三十七頌》中的每一句都要牢記，每句每句都用心去想，有時候會覺得自己很好笑，有時候會恨自己，為什麼那麼沒智慧、為什麼這樣搞下去呢？這樣就對了。

（三）修學菩提心學處 分五：

1. 學習六度波羅蜜 分六：

（1）學習布施不求報

## 第二十五頌

求覺尚需捨自身，何況一切身外物，  
故於身財盡捨卻，不望報是佛子行。

這一頌是講六波羅蜜多中的第一個布施波羅蜜多。這四句話對台灣人很重要。台灣人很喜歡花錢，台灣人對佛法的布施也很多。真的，台灣人算很有福報，有福報就等於是錢，這都是布施的果報。跟別的國家比起來，台灣每個人都過得很好，但跟自己國人相比，好像覺得很窮。其實跟別的國家比起來，還是很富裕的。

釋迦牟尼佛證得正等正覺的果位之前，捨了多少身？沒眼睛的人來要，就捐出眼睛；沒腎臟的來要，就捐腎臟；沒肝臟的，就捐肝；沒心臟的……。即使會死，他也願意寧可捐出去。在捨身餵虎的地方，他

全身都捐了。所以連自身都布施了，何況這些身外之物，也就是一定要去布施，無怨無悔地去布施，就對了。

真的無怨無悔布施的人，他不會寫自己的名字；有怨有悔的人，就會寫上功德主。第一個牌位裡面寫「某某大功德主」，那這個布施就不是很好的布施。但是沒這樣做，道場是沒辦法維持的，所以就一定要宣揚。

**正確來講「無名」是最好的布施。這也是告訴你，捐了一點錢，不能產生驕傲。捐點錢，不需要跟佛菩薩討人情，捐了半天，還是你有好處嘛！**

今天只是你的動機對與不對的問題而已，好處是一分一毫都不會少的。法會上有沒有記載，都沒有關係，在因果業力上，空中有一本肉眼看不到的大記錄本，記錄本裡寫得一清二楚，你怎麼假裝都沒有用。比如我今天假借一下阿文的名字，我報阿文的名字，替阿文布施，那我是不是能得到？其實一分一毫全部都騙不了的，你布施多少，就得到多少。

我有智慧、有心胸的話，人家布施的時候，他布施什麼，我也可以隨喜得到利益。但是一般人，都是

人家做布施，我們窮人在嫉妒。現在大部分都是錢人在布施，因為他上輩子做得很好啊！他有錢，他布施啊！你上輩子做得不好，所以這輩子窮啊！現在有錢人布施時，你又起嫉妒心，那就又造業了，造得更窮，結果你不會變成有錢的。

布施須要無怨無悔，台灣現在有個很奇怪的布施，比如：布施兩年了，再去追究說：「哦，我兩年前捐的那個東西在哪裡？」可是布施後，那個東西不是你的吧？應該是別人的吧！你憑什麼去追？你還去追的話，表示你還把它當作是「我」布施的，有個「我」貼在上面的話，那你還沒有布施出去。聽懂了嗎？這沒有功德喔！

**以佛法來看，去追究，就沒有功德，真的沒有功德，完全沒布施掉嘛！你只是借放在那裡而已嘛！這個不叫布施，這叫作借給人家，而且態度又很不好，借給人家，還管人家東西怎麼樣。**

比如：房子租給人家了，還去管人家房子有沒有整理乾淨，這是很低級的屋主。供養給黃喇嘛的東西，從今天起就是黃喇嘛的，跟你沒有關係。時間久了，忘記了，這樣是最好的供養，真的有捨得！所以花錢不一定能有布施的果報，要聰明一點，要有智慧去判

斷。花了錢、又附帶願望，這是不好啦！真正布施不要這樣。

**布施的真正意義叫作無貪，布施能讓你的心裡貪念變少的話，就是最大的布施。**

有一天，密勒日巴弟子問他：「釋迦牟尼佛的布施波羅蜜多，不是修圓滿了嗎？世界上為什麼還有那麼多的窮人啊？尤其是在他成就正等正覺的菩提迦耶，乞丐最多，為什麼還說釋迦牟尼佛的布施波羅蜜多圓滿呢？」密勒日巴就唱了一首歌說：「斷了小器和貪念，就是圓滿布施波羅蜜多。」所以口袋飽飽的全部都布施，不一定叫最大的布施，最主要還是自己的心。

心要斷除貪念，先訓練把東西送出去，讓自己捨得，布施完以後自己也變窮了，這樣的時候，布施波羅蜜多就圓滿了。人家跟你要的時候已經沒有了，知道沒有了，人家就不會跟你要。而且給了以後，也不會去想，就這樣無怨無悔。缺錢的時候也不去想，我當初不要布施那麼多，只要一點點就好了，今天就不會過得那麼不好。能這樣的布施，那怨天尤人的心態也不會有。

我們邀人家捐錢時要問：「哦！這樣會不會造成你生活的困擾？如果會，那暫時不要捐好了，捐對你不好啦，會造成罪業啦！」佛行事業中雖然要讓人家布施，但帶領布施的人要有智慧。

布施的人百分之百不可能有智慧，帶領的人就一定要是個善知識。他很有智慧，能判斷這個人不能做布施，這個人可以做布施，能這樣安排比較好一點。

一般來講，帶領的善知識，這些全部都會告訴你。不能只要拿到錢就好，不能這樣。大家花錢跟佛法結善緣嘛！善緣不要變成惡緣，要從頭到尾都是圓滿，圓滿到你往生以及來世絕對帶得飽飽的。往生前還不一定是圓滿喔，還會產生很多的疑問，所以這邊就一次一次告訴你，一直告訴你，這些都需要善知識的原因，就是這樣。

## (2) 學習持戒利自他

### 第二十六頌

無戒自利尚不成，欲成他利豈可能？

故於三有不希求，勤護戒是佛子行。

這一頌就是講六波羅蜜中的第二個持戒波羅蜜。只選擇做布施而不持戒，這是不可以的。布施跟持戒相比，持戒比較重要。它的重要性是有先後順序的。有些人為了布施不持戒，有這種想法是不對的。我們寧可放棄布施也要持戒，因為持戒是很重要的。

**什麼是持戒呢？能把當初你跟師父、跟諸佛菩薩答應的事情，繼續守下去，這就是一個承諾，按照這個承諾守下去就是持戒，其他沒有所謂的持戒，持戒就是一個承諾。**

「無戒自利尚不成，欲成他利豈可能？」沒持戒的人，連自己都顧不好，他怎麼能顧別人？自己都顧不好的人，還能顧別人嗎？有時候雞婆好心的去幫忙別人是件好事，但這時候如果自己也沒有修得一點點

功夫，就去幫忙別人，自己反而都被別人拉下去了。所以這都要小心，自己先修好，自己要持好戒。

第三句寫：「故於三有不希求」，很多人持戒都是為了修下輩子長得好看。這輩子長得好看、英俊瀟灑，是上輩子持戒持得很好的果報，所以這輩子誰看到他都很順眼。女生也一樣，長得漂亮都是上輩子有持戒。但如果因為知道這樣，心想：「哦！我這輩子很醜，那我就好好持個戒，下輩子也可以長得帥一點。」有這樣的想法，也不可以。沒有錯，持戒的果報是這樣，但是單單為了求這個果報而去持戒的話，那麼這個持戒也不怎麼好，所以說：「故於三有不希求」。三有就是輪迴的意思，哪裡都一樣，不能有這種為了下輩子長得帥一點、長得漂亮一點而持戒的欲求。

持戒持得很好的人，年齡老了，頭髮無論是白或黑都有光澤，皮膚光亮而且細皮嫩肉，身上有很好的味道，聽說這就是戒香。有些師父說：「戒香也不是什麼，跟佛法真的也沒什麼關係，他是男性荷爾蒙太多了，就是男性荷爾蒙的味道，所以有特別的香味。」反正知道他有這個味道，就絕對不是花和尚。

出家眾就是不能有男女之愛，精子要守住，精子



緊守、緊守，幾十年以後，從皮膚裡面散發出來的就是中國講的戒香。它有一種特別的香味，這跟身體也有關係。守戒守得很好，才有這個戒香，守戒守得不好，當然沒有。漏精子的話，就不會有這個味道。小和尚處男到八十幾歲，完全不漏，就會有這種戒香，所以戒香是一種很好的香味，這不是天上佛菩薩的什麼香，是人體體內發出的一種香味。真正戒香的意義就是這樣，有這種說法。

「勤護戒是佛子行」，菩薩戒有三種：攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。攝律儀戒是遮戒跟自性戒兩個都要捨離，例如：受具足戒的和尚不能去摘水果，不能站著尿尿，不能站著吃飯，吃飯時不能講話，吃飯時眼睛不能瞟來瞟去，類似這些叫遮戒。殺人、放火、欺騙，叫做自性戒。自性戒就是十惡業都不可以做，如：殺、盜、淫、妄……，這些都不可以做。菩薩戒有特別的戒律，沒受菩薩戒的僧眾及一般沒守戒的人沒有這兩個罪。有受戒，就犯了遮罪跟自性罪兩個罪業。兩個的罪業都能夠以攝律儀戒守住，不要去犯，這就叫攝律儀戒。

什麼叫做攝善法戒呢？六波羅蜜多等等的一切善業，沒有生出的話，想辦法讓內心生出。有生出的話，讓它增長。比如沒有錢的話，要去賺，賺了以後，要

守財。去賺善業，賺完就守善，這個叫做攝善法戒。

那饒益有情戒呢？就是希望一切眾生能夠得益樂而守的戒。這三種就是佛陀講的三種戒。

**龍樹菩薩講：「戒如動靜之大地，一切功德之根本。」**戒就如同大地。情器萬物全部都靠這個大地生存，沒有大地，這些情器萬物絕對沒辦法生存。同樣的所有功德的基本就是要守戒，沒有守戒的話，所有功德都沒辦法累積，所以守戒很重要。

今天就講到這裡。希望大家能夠聽懂，聽懂一點，做到一點，一點一點進步，點點滴滴累積起來，有一天變得很多，那就很好。不好的改一點、改一點，多多少少改一點，就這樣。

### (3) 學習忍辱捨怨心

#### 第二十七頌

欲享福善諸佛子，應觀怨家如寶藏，  
於諸眾生捨怨心，修安忍是佛子行。

今天講六波羅蜜中的第三個——忍辱波羅蜜。忍辱也叫容忍、原諒、忍受，這些都是忍辱波羅蜜多的意思。很多菩薩們的淨土，並不在這個地球，而是在別的星球，因為菩薩們都修得很好，所以誰也不會去惹誰，他們都無處修忍辱，因此不知道自己忍辱的功夫好不好。當修行沒有辦法增長時，他就故意投胎到這個娑婆世界來，跟我們這些最難溝通的眾生相處在一起，他就可以試著修忍辱了。但我們不用去找別的地方，這裡直接就可以修忍辱。

頂果法王在著作裡面講：「今天能不能成佛，是看怨親度得怎麼樣，怨親度得好，今天就成佛；怨親沒有度好的話，修得再高，還是沒甚麼用。」所以不但對怨家需要修忍辱，對親家更需要修忍辱。他惹你，你不還手，不回罵，他無理取鬧地惹你，你就笑笑

的回答，這就是修忍辱。

「欲享福善諸佛子，應觀怨家如寶藏」，想要享福善的佛子、菩薩們應該觀所有的冤家就像如意樹、摩尼寶一樣。對菩薩來講，怨家是很珍貴，可遇不可求的。因為這樣的原因，對任何人都不要起瞋恨心、不要翻舊帳，都需要忍辱。能忍辱的話，就不會爭吵，你的身心就會健康。生氣會傷你的元氣，傷你的精神，這就是佛教講的火燒功德林。一把瞋恨的火，把整個功德林都燃燒起來，就是這個意思。

脾氣不好的人，辦事能力差，不好溝通，連家人都難以相處。年輕的時候，跟父母沒辦法相處；長大以後，跟自己的小孩也沒辦法相處；老的時候跟自己的子孫更沒辦法相處。這種壞脾氣、臭脾氣是不好的，佛陀講的火燒功德林就是指這個。這些不用多解釋，這是大家都有的，而且很清楚的事情，只是要不要忍而已。

有時候想：「喔，有些事當然可以忍啦！」但當然可以忍的部分，不叫修忍辱。我們不能忍的所有事情，才需要忍啊！我們可以忍的那些事情，沒有甚麼了不起的，那個本來就要忍的。

修忍辱就是對那些非理的、不講理的、我們覺得不應該的、被罵的或是被激怒、被汙辱的……，我們就要忍下去，這才叫做修忍辱，修忍辱的功德就在這裡。所以會忍，不一定叫功德，修忍辱就是要這樣修。

「於諸眾生捨怨心，修安忍是佛子行」，我們的個性會不會被磨練，就要看怨親。這個人會不會增長智慧、消業障，也是看對怨親怎麼處理。會處理的話，就是消業障，而且消得很好。偉大的菩薩，聞即度化、見即度化，就像觀世音菩薩一樣。這些都是我們可以做得到的。所以大家都要努力的去改善。

我們再怎麼不能忍，對自己師兄弟也一定要忍。被怎麼作弄、怎麼胡搞，怎麼陷害，都要覺得是應該的。被陷害的時候，自己想：「我上輩子陷害他嘛！這輩子他反過來陷害我，這也不是無緣無故的，是有原因、有緣故的。前世是我欺負他，這一世他欺負回來嘛！那是應該的。」因此我們不能怪誰，本來就是如此。否則為什麼其他人不會被欺負？為什麼每次都是你被欺負？所以應該是你跟他有因果關係，對不對？除此之外，哪有甚麼關係。因為上輩子你強悍，欺負人家，這輩子你弱小，就被人家欺負了，這也是因果。

凡事不可能是莫名其妙，無緣無故發生的。而我們大部分不能接受的原因，就是認為被欺負是無緣無故的、認為是沒有道理的，所以我們就不願意忍。

其實我們很多人都喜歡把心事講給別人聽，別人會說：「真的喔？你是這樣被欺負了。」別人又講一些廢話給你聽，聽完你更覺得自己很委屈，這樣就變成永遠執著，永遠放不下。所以這時候，應該要跟佛菩薩講：「我前世做錯了，應該要趕快還一還，才不會再受這種苦」。能這樣去想的話，就是懂得因果。懂得因果的人，心情比較平穩，比較沒關係。不懂因果的人，心情起伏就很大，很想不開。這些都要慢慢的學習，最起碼要知道，以佛法的角度來看，絕對是不能生氣；對世間法來講，也是不能生氣。

我生氣是我的錯。首先要有這種認錯的態度以及想法，接下來慢慢改就比較快。有些人根本就只是會生氣，認為生氣是應該的，我生氣是為別人好。這都是無理取鬧，沒有道理的。為人家好不見得要生氣，還有很多別的方法，可以為人家好啊！這些都要記住，不要用很多的理由來掩蓋自己的所作所為；所講出來的一大堆道理，都是在騙自己，不可以這樣。

這四句話意思沒甚麼不懂的，只是要不要做而已，

其實也沒甚麼會不會做的，只是要不要做而已，甘願不甘願做而已。甘願就 OK 了，不甘願那也就沒辦法了。



#### (4) 學習精進利眾生

#### 第二十八頌

唯求自利二乘人，猶見勤如救頭燃，  
為利眾生啟德源，發精進是佛子行。

今天講《佛子行三十七頌》中六波羅蜜多的第四個——精進。精進就是很勤奮、很勤勉、很努力的意思。早起、晚睡，做甚麼事都很認真。遇到任何不順，或逆境的時候，都很勇敢地去面對，永遠都不偷懶，這個就叫做精進。精進也是很有規律，很認真的意思。它還有一個名字叫做勤。精進、努力、勤勞、勤奮、勤勉，這些都是同一個意思。精進的人性子都有點急，所有作為都不懶散。很認真、很努力，加上性子稍微急一點，才能精進。很懶散的話，凡事都要等明天、後天，這叫懈怠。

我們為了養家活口，整天都要忙，忙得連飯都沒時間吃。只是為了老婆，兩、三個小孩，就須要這麼努力，忙到這樣；那我們修行佛法，不只是為一、兩個人的事情，是為天下所有眾生的利益，那我們為什



麼不努力呢？所以，沒意義的都那麼努力了，有意義的我們更須要努力。

**精進就是不要偷懶，不要等明天、後天，不可以這樣。就是從今天開始修就對了。無常、死亡是不會偷懶的，時間到了，就被它帶走了，一分一秒都不會差錯。時間到了，再怎麼救都沒有用，死就死了，救不了的。所以我們就是要努力，不要等明天、後天，拖就退道了，精進就是這樣。**

這裡講「唯求自利二乘人，猶見勤如救頭燃，為利眾生啟德源，發精進是佛子行。」唯求自己的利益是聲聞跟獨覺，他們也是修行佛法。打個比方：頭上著火、臉上著火，很快就想辦法解決，二乘人就是用這樣的速度去修行佛法。

這些聲聞、獨覺為自己的利益就那麼認真，而我們大乘佛教，為所有眾生功德的起源，為何不精進去做呢？一定要做！

**你有很好的智慧，不精進，也是沒有用；雖然你沒有很好的智慧，但是很精進，也是可以成功，只是時間長短而已，早晚都會成功，但我們大家都非常缺乏這個精進。**

簡單來講，打麻將多認真啊！幾天幾夜不睡覺都可以，精神那麼好，這些沒什麼利益的都那麼精進，那為佛法，為了自利、利他，能二利圓滿的福報，為什麼不精進？我們的所作所為，不論是做功課，做任何事情都要很精進地去做，不能懈怠就對了。所以精進就是很勤勉、很勤勞；而明天、後天，永遠都是比別人慢半拍，那就不叫精進。夏蓮居老師講的：「世間所有，甘讓人先，持名念佛，絕不落後。」意思是不要落在人家的後面，一定要排到人家的前面，這都需要精進、努力。

總之，精進就是要努力。但我們有兩件事要改變，一個是我們脾氣很不好，加上我們很懶惰，這兩個我們都要努力改變，就是這樣。不努力，命再怎麼好，再怎麼有頭腦，都沒有用，不會成功的。沒有甚麼好的福報，也沒有甚麼好的智慧，但努力做下去的話，這個人會成功。忍辱跟精進這兩件事，對修行佛法來講，都是非常重要的事。今天講到這裡。留個五分鐘，你們有沒有甚麼疑問，可以問一下。

徒問：我今天是第一次來，想請問師父：我們凡人都是因為業力而來，那我們要怎麼去把這個業力轉成願力？

師答：就先懂這些啊！說轉，不一定能轉。知道很多

事情都是因為業力，來是應該的，就能想得開。  
想開就是有點知道原因，才會想開。

徒問：要想開，可有辦法去把這個業力轉成比較……

師答：可以啊！轉業力就是業力來的時候，沒那麼擔心就對了。不擔心的時候，就是比較想開。

徒問：了解都了解，所以我們要歡喜做、甘願受。可是很苦的時候，要怎麼辦？

師答：就沒辦法，只好苦啊！還是要受啊！沒辦法。受苦的時候，知道佛法的話，覺得這是應該要受的，再苦都沒有辦法。搞不好我曾經加倍傷害過人家，人家對我的報復還滿輕的，還打個對折，對我算很好了。就這樣甚麼都想啊！這時候就是需要去鑽牛角尖，這樣應該都有點效。很多事怎麼想就怎麼著。

徒問：可是病苦，有時候真的是很苦。

師答：病苦是苦啦！但沒辦法。你們有苦的人，比較有機會知道修學佛法要更努力。不苦的人，再怎麼講，還是沒辦法體會。所以有苦的人，算運氣好、幸運，對佛法的信心會增加啦！

徒問：這也是一種逆增上緣？

師答：當然啦！歷史上很多有名望的人、有錢的人，後來進入佛門，都是心裡受很大的打擊，很大的刺激，才會進入佛法。過得很舒服，天生就很如意的人，不可能來信佛，他信佛沒有意義嘛！

徒問：那再請教師父，我們一般都說，成佛需要三大阿僧祇劫，那如果心力很強的話，這一世有沒有辦法成佛？

師答：應該可以啊！三大阿僧祇劫，只是一個基本的概念，時間都是人去控制啦！一般來講，時間沒有控制到我們，是我們的心去控制時間。這個心能修到很好的時候，三大阿僧祇劫就可以轉為一剎那、一瞬間。《信心銘》最後講：「一即一切，一切即一」這些都是。

其實時間是人去訂的，人去控制的。但我們現在還不知道，好像人是被控制的，其實是人去控制時間。有些人是一定要到這個地步，但不一定是三大阿僧祇劫，那是以最遠的、最壞的狀況來說的啦！

徒問：師父再請教一下，一切唯心嘛！是不是心念最重要。比如說：你一直念佛、一直念經，但如果你只是嘴巴在唸，那是不是沒甚麼用？

師答：不是沒有用，還是有點用，只是作用比較小而已。嘴巴唸一唸、唸一唸，唸久了，嘴巴帶動到你的內心的時候，那就一心念佛，很好啊！起先心當然是沒有辦法念啊！心會亂啊！因此用嘴巴唸，就是用這個聲音，帶動你的想法。一直唸，一直有個聲音嘛！心有時候會亂，有時候它會聽到，會轉移一下嘛！但慢慢去念，就這樣。這個都是很有關聯的，只是不知道而已。

初學者剛開始一定要拿串念珠才會念，看到了念珠，就會記得拿起來唸一下，唸多少都不管。沒有看到念珠都忘記念嘛！就是念珠帶動嘴巴唸，嘴巴唸出聲音的時候，耳朵就會聽到嘛！它會傳給第六意識，第六意識就會提醒：現在正在念經，我不能隨便亂想喔，哦，又跑掉了，又聽到了，又回來了，就這樣重覆的要練習啦！念啦，念啦，就是要花很多的時間。反正就是這樣念下去就對了，不管他，有一天會達到效果。

徒問：那再請教師父，我們要消業障、消病業要唸什麼才可以？

師答：都可以啦！所有佛都可以。你覺得很歡喜哪尊佛，就念那個。所有的佛都有這個功能啊！一般講功德，白話講功能，只是我們眾生的習氣不一樣嘛！



## (5) 學習禪定除煩惱

### 第二十九頌

甚深禪定生慧觀，能盡除滅諸煩惱，  
知已應離四無色，修靜慮是佛子行。

這一頌講六波羅蜜多中的第四個：禪定。一般認為禪定是一個人處在很高的境界，好像是凡夫做不到的，其實也不是。心靜靜地，坐在那裡，這樣坐的人就是止修。但是如果沒有一個目標的話，我們的心靜不下來，所以就看著一尊佛像、看一個「阿」(𑖀)字或佛字，或是跟佛有關的字。看著它，專注在那裡，就是修禪定。所以要用善慧轉移著相的念頭。

我們的心很煩亂嘛！比大海浪還恐怖，東南西北奔跑，一天都停不下來。禪定就是能靜靜的，有禪定功夫的人是不怕寂寞的，越安靜越好，這些我們都要練習。所有的想法都是往外想，我們就是不要往外想，要往內收回來，空著在那邊，不讓它亂想。簡單來講，禪定就是這樣。

布施、持戒、忍辱、精進，都需要禪定，沒有禪定的話，心不會乾淨，在雜亂的心念當中去做善業的話，就不正確。

禪定就是先讓心清淨，然後布施、持戒、忍辱、精進才能做得很好，這些修行的前後順序都很重要，都是牢不可缺的。





## (6) 學習智慧成正覺

### 第三十頌

無慧善導前五度，正等覺佛不能成，  
故具方便離三輪，修智慧是佛子行。

這一頌講六波羅蜜的第六個般若波羅蜜。前面講的布施、持戒、忍辱、精進、禪定，這五個外道也都有，但如果沒有智慧的話，就沒辦法成佛，所以前五度都需要般若空性。智慧就是般若，般若就是空性。那空性是什麼呢？離著相。什麼叫離著相呢？就是「無準」，沒有這個準。準就是準確的準，有個準就是有一個方向，無準叫做般若。無準就是心無罣礙，無準才有辦法離著相，這就是般若。

現在就只能這樣講。你們雖然有般若，「諸佛所證，眾生本具」，你們心裡都具足。但是你們太爛了，我也沒有辦法跟你們講。你們自家的東西，自己都沒辦法看清楚，眾生很可悲就在這裡。佛教講的道理就是，所有的東西都是在你的心裡，佛也不在很遠的地方，佛在最近的地方，佛在這裡！大家都指著胸前

啦！其實也不是胸前，再往內走，心在裡面。離二障、二慧圓滿的智慧還在裡面，但沒有三輪體空的話，不會成正等正覺，所以要方便與三輪體空，無著相地修智慧，這就是佛子的行為。

一般來講，無著相沒那麼簡單，須要對佛菩薩有恭敬心，對師父具足百分之百挺他的信心。你們沒有信心，我也沒有辦法，佛也沒辦法度你，因為你對佛不信任嘛！就是用試試的而已。

我們大家對佛、對師父都是用試試的，試試看靈不靈哪？準不準啊？但這只是越玩越癢而已。越玩，你心裡就越癢癢的，結果一輩子想玩而已，沒有解到任何答案。

大家都是盲目的，所以沒什麼用處。沒有用處不是我講的，本來就是沒有用。哪像一般台灣人，燒一炷香就要生生世世全家都保平安？這有可能嗎？自己不會覺得不好意思嗎？我都覺得很不好意思。小小的一炷香，幾毛錢而已嘛，上香後要求了多少？香都已經點完了，那些老太婆的話還沒講完。心裡貪求那麼多，我們應該要不好意思才對。付出那麼少，對別人的要求那麼多，我們是不是這樣呢？這樣佛菩薩怎麼救？這種的心，佛菩薩還救下去，那佛菩薩都救壞人

就好了，所以這些都是不可能的事情。

通常我們今天不順，出了問題，要靜靜地去想，其實百分之百都是自己的錯，不是別人的錯。不要管前世，只說這輩子就好了，這輩子就已經得罪人家了，欺負人家了、害到人家了。雖然我沒有想害人的心，但就是害了。我們不知道有害過人，這就是無明嘛！無明叫做白目、白癡。無明不是一間屋子黑黑的、髒髒的，伸手不見五指那樣。無明，現在的話叫做搞不清楚狀況，什麼都不清楚叫白目嘛！那就叫做無明。這種白目的無明，讓我們害了很多眾生，既然已經害了，被害回來是應該的、是天經地義的事情，為什麼呢？這個叫因果。

**我害了你是因，果就是被害回來，我收到我當初做的果。那怎麼辦呢？自己釀的酒，不好也要喝，不能怪誰，因果就是這樣來的。**

學佛的人都要怪自己，不要怪別人。每個人都很清淨，但最不清淨的是自己，這點很重要。能知道一些佛教的專有名詞很好，但我看你們年齡那麼大了，要重新讀佛學理論快來不及了，所以講重點就是這樣，就是要遵守因果。因果就是：好的因，等待的果就是好的、舒服的；惡的因，等待的果就是不舒服的。

如果自己不要不舒服，那人家怎麼會要這個東西呢？我們當初就曾經讓人家不舒服嘛！所以現在回來讓自己不舒服啊！這就是因果。

**遇到的所有壞事，都是自己造成的，不能怪誰，這是修行佛法第一件事情。自己要心甘情願的接受，心不甘情不願，那講因果都是廢話，只是嘴巴講一講因果、因果喔！**

比如人家家裡出事了，就說：「哦！他受果報了；哦！他阿公做不好啦！他奶奶做不好啦！所以他活該。」我們就是很喜歡指責人家，但輪到自己的時候，有想到嗎？輪到自己的時候，會想到是因果嗎？會說：「我受果報了，我受現世果報了！」我們有想過嗎？沒想過嘛！就只會說人家是現世果報，自己受現世果報的時候就跳腳，對不對？就是這樣，沒有用。

**很多事情都要想開。自己想不開的話，天下沒有一位佛菩薩、沒有一件事情會讓你有一天突然地「ㄉㄤ一ㄤ！」就想開了，沒這回事！想開是要自己慢慢地努力，沒有說哪一天睡醒就想開了，沒有這種神話故事。**

我講的每件事，大家都要聽得很清楚，因為有這

樣的因果關係，所以做一個甘願受的人，那未來都是快樂的。你沒有害人，人家不可能害你；人家害你的時候，你就想一想，之前我絕對有害別人，否則別人不可能無緣無故害我。不是這樣的話，釋迦牟尼佛講的因果就出問題了。所以害人的果最後就害到自己。有些人自以為是聰明害到別人，但不要太高興，不用多久自己就會受罪，因此我們要遵守的就是這些。

他喜歡被害的話，我們害他沒有關係，他喜歡嘛！但自己想受害的話，那就去害人家，因果就在等著，就是這樣。也是有這種人，不騙他，他覺得不爽；騙他，他很開心，多數台灣人就是這樣。但被騙過後，就開始抱怨一大堆。其實當初會被騙，就是被「貪」騙嘛！

功德也是一個貪，解脫也是一個貪，輪迴也是一個貪，全都不要有貪，所以這裡特別強調「故具方便離三輪」，就是這些布施、持戒、忍辱、精進、禪定都需要離三輪。什麼是離三輪呢？沒有貪就是離三輪。

我常常說，東西送了黃喇嘛以後，就屬於黃喇嘛的，不要一天到晚，把自己的名字貼在上面：「我送你的東西在哪裡？我那個在哪裡？」那表示你還沒有

送，只是借給他而已，不要有這種想法。供佛也是，供完了，這個東西完全不屬於你的，不能去想這是你的東西。要想：「這是別人的東西。」那對這個東西就不會起貪瞋癡。如果送人家東西，還認為是自己的，就會起貪瞋癡。比如我的東西被亂用了，我的東西跑到哪裡去了？我的東西誰拿走了？如果這樣就不要送，只要放在家裡，就不會起貪瞋癡嘛！所以一切事都要三輪體空。

三輪體空講的就是這種概念，有這種的想法叫般若，就是無著相，空就是在講這個。每個台灣徒弟，我叫你們不要講，都還是在講，比如：「我唸了……咒語十萬遍。」天天掛在嘴上，那這功德沒有了。《普賢行願品》不是說，迴向給一切眾生嗎？

既然已經迴向出去了，你還抓著有個十萬遍的念經功德啊？那表示還沒給眾生啊！否則已經都給眾生了，還有什麼？我做的功德已經分給人家了，拿走了，沒有了啊！這個叫三輪體空的觀念。所以不要一直講，佛教裡面講無怨無悔的布施叫三輪體空，聽得懂嗎？

持戒就是不能有驕傲，不能說我戒持得很好，你們戒持得不好，怎樣怎樣……。有這樣的話，就沒有

三輪體空。忍辱的話，如果說，我忍得很好，他忍得不好。又開始計較、開始比較，三輪體空又沒了。這些都是你家的事，不要去跟人家討功勞，三輪體空般若就來了。除此之外也沒什麼叫般若。

禪定的時候，覺受很多，禪定時心靜下來，這種止修的清淨，簡單來講比吃麻藥、吸毒還更靜，更快樂幾百倍。這時候般若馬上就要出現；不可以有「喜」「喜定」也是很恐怖的，就是一年、三年、四年不吃飯，靜靜坐在那邊也沒關係，只要呼吸就好了，這樣靜下來，也沒什麼啦！無色界的定義，輪迴的因而已，沒有什麼。所以要三輪體空，對靜定不可以執著、不可以著相，般若就來了。這就是般若的意思。佛經裡面講的般若，白話就只能這樣解釋。文言文的解釋註解中寫得很多、很清楚，而我講的這些是註解中沒有的。

**總之，什麼事都要低調一點，尤其是做佛教功德一定要低調一點，就是要無怨無悔，就像「無名氏」，無名的布施。為什麼？他無怨無悔嘛！**

我們的大功德主名字都寫在第一個位置上，漏掉的話就翻臉了，這樣就沒有功德了，只是對贊助法會

上有點幫助而已，對他來講沒什麼用，我講真的，沒什麼用！但是辦法會就不能這樣講。





## 2. 學習經中所說 分四：

### (1) 捨非法細察己過

#### 第三十一頌

若不細察己過失，道貌岸然行非法，  
故當相續恆觀察，斷己過是佛子行。

我們進入大乘佛教的修行人，一定要觀察自己的過患、觀察自己有沒有做錯、有沒有任何解、行並重的功德。如果自己的過錯如須彌山那麼高卻看不到、看不清楚，但是別人臉上有如跳蚤那麼小的錯誤，卻看得一清二楚，那麼這種人雖然認為自己是在修行佛法，其實只是自己認為而已，是戴著佛法的面具，做一些非佛法的事。「道貌岸然行非法」指的就是戴了佛法的面具，做了很多非佛法的事情。

這一生養護自己的親家，然後向自己的怨家報仇，這樣的人不叫修行人。我們要經常觀察自己，觀察自己現在心裡想什麼，自己現在做什麼。我們一天到晚都是想到、看到、聽到人家的不對，但有時候靜下來想：「自己到底有沒有做對？」我們常說：「我對人

家那麼好！」但我們當初對人家好，是用什麼樣的想法？當初是什麼樣的企圖？如果是用很單純，很虔誠的心去對人家好，回報的應該不會這麼不好。

自以為虔誠、單純地對人家好，但人家反過來對我不好，對這樣的因果業有點懷疑時，去想想當初我們對人家好的時候，應該沒好到哪裡去吧？應該有個企圖跟利益吧？而人家也沒那麼笨，就被看穿了，因此他不想買這個帳，這時自己才在那邊很無辜的樣子。其實仔細去看，當初應該也不是存著那麼單純的心啦！

**所以要常常檢討自己，不要一直認為是別人的錯，也許全都是自己的錯。大乘佛教的修行人，千萬不能隱瞞自己的錯而傷害別人，這樣會讓很多人對佛教沒信心。**

我們大家要觀察自己，好好想一想，觀察我們很多不好的想法、不好的行動。人的第一個想法是想害人，第二個就口出惡言、手打腳踢，這些都是從想法開始。想法先作主，身口好像是它的工具，只要不想罵人、不想打人，嘴巴就不會亂罵，手也不會亂打人，所以都是自己的心在作祟。傷天害人的事絕對不能做，做完後，有一天會反過來害你，那時候就很難受。

現在我們很難受的原因就是當初我們害人嘛！這就是因果業力。

佛子行就是要觀察自己，不要去說別人的錯，先觀察自己有沒有錯。觀察自己後，就知道沒什麼資格可以講人家。自己做得那麼不好，還說人家不好，不會覺得不好意思嗎？自己做得那麼不好，還敢指責人家？不好嘛！所以大家都要注意。心裡藏著自己的利益，嘴巴說利益眾生，那永遠都談不攏。

有些師父說：「哦！我今天跟弟子合不來。」那應該是慈悲不夠。慈悲夠的話，應該是任何障礙都沒有，不必說什麼就可以感化人家。坐在那邊不用說話，人家看你就覺得很感動。這都是看自己的心裡有沒有做好，心裡沒有做好，口沫橫飛講了半天，人家也不會信你，所以這是看內心有沒有慈悲。有慈悲坐在那裡，人家會信你呀！這都是要先觀察自己。

## (2) 學習智慧成正覺

### 第三十二頌

因惑說他佛子過，徒然減損自功德，  
故於大乘諸行者，不道彼過佛子行。

我們大乘佛教弟子，沒有資格講人家的壞話，也千萬不可以批評人家。佛菩薩在哪裡誰也不知道，搞不好是在家中，在你身邊，這都沒有人知道。萬一身邊的人是佛菩薩，你說他的壞話，那罪業就很嚴重、很嚴重。釋迦牟尼佛講：「把三千大千世界眾生的頭全部砍下來的罪業，也絕對抵不過批評一位佛菩薩的罪業。」所以批評佛菩薩的罪業比較重，砍頭的罪業反而沒那麼重。

我們經常跟人家合不來，就是因為說人家的壞話嘛！隔牆有耳、窗外有眼，再怎麼秘密，人家早晚都會知道，知道了會不爽。雖然我們忘記了自己先說了人家的壞話，但人家可記得很清楚，因此傳回來時，心裡反而滴咕：「我又沒有對他怎麼樣，為什麼他這樣批評我？」其實你曾經說過他的壞話，自己都忘記

了，就是這樣。所以，所有的壞話跟批評千萬不可以講，這是台灣學佛的弟子常常犯的事情。應該說有些顯宗的「菜姑」、密宗的功德主，該學的佛法不學，就喜歡講人家的是非。尤其是學顯教的人最喜歡講師父的是非，學密宗的人很喜歡講仁波切跟堪布的是非，這些都是不可以。

我也覺得有些師父該教的佛法不教，不該教的分別卻教了，例如：我是寧瑪巴，他是格魯巴，他是噶舉巴，我是薩迦巴……。搞不清楚，教了一些分別的話，弟子也是傻傻的跟著學，批評這些你、我、他……。問題是你們憑什麼批評？你們都懂了嗎？見、修、行、果知道嗎？什麼是紅教的見、修、行、果？什麼是黃教的見、修、行、果？都搞不清楚嘛！只會說：「我是紅教的，他是黃教的。」這樣就開始互相批評，說了一堆廢話，這叫做謗法。教這些的師父要負責，徒弟自己也要負責。

**任何教法都是釋迦牟尼佛講的。我常常講，釋迦牟尼佛講的佛法是因人而異，他對什麼樣的眾生，講什麼樣的法，他沒有說這個一定對，那個不對。**

比如很喜歡釣魚的人，釋迦牟尼佛講一套釣魚的

方法給他聽，陪他釣魚，一段時間後，他覺得這個人對我不錯、受感動了，時機對了，釋迦牟尼佛勸他不要釣魚，他就說：「好吧！我聽你的。」就改掉釣魚的習慣。對方為什麼會聽他的呢？跟他有感情，陪他很久了嘛！很喜歡彈琴的人，釋迦牟尼佛就說一套彈琴的道理給他聽，陪他彈，彈到最後說：「哦！琴也是一種執著，不是個究竟。」他就放下了。

**釋迦牟尼佛什麼樣的法門都傳了，這些法門不是在說誰對、誰錯，而是看個人適合怎麼修。所以任何宗教都不能批評，批評自他教派的話，就犯了十四根本戒中的第六個詆毀宗派的戒律。**

有些祖師爺他們互相說來說去，這是為了研討，他們沒有這種分別的心、沒有邪念存在。他們純粹是彼此學說的較量，但這些我們學不來，而且我們也沒有東西可以較量，所以，說下去就變成批評了，千萬不可以這樣。

跟我們有緣的教派就是紅教嘛！自己的教派好好的學，學了以後，也不要批評別人的教派。別的教派對別人來講很有用，可以度得了他，也可以讓他成佛。我們對我們的教派要很有信心，它也可以度得了我們，我們也可以得到究竟。所以，壞話都不能講、不

可以批評。尤其是俗家弟子，絕對不能批評任何法師與佛法，只能親近並且要恭敬、虔誠來學佛，不要管佛法好不好，沒資格管啦！出家人呢？有智慧的就互相表演，但這個我們不要學習就對了，聽懂了嗎？

也就是不可以批評任何人，話少說一點，很多貪瞋癡吐出去的話，會傷害到別人。自己能夠消化掉的話，也許自己難過一點，但害不到別人，只能害自己，罪過比較輕。心情不好講給人家聽時，人家也跟著心情不好，那不是造更大的罪業嗎？不可以這樣，這些都是不好。造成人家的困擾叫做罪業，如果只造成自己的困擾，是自己造的業嘛！自己想辦法。自己的罪業，還牽涉到別人的話，那這罪業比較重，不可以這樣。

**學佛的人要有骨氣，要硬起來，要做出來，不要遇到一點點事就不行了。西藏有句成語說：「奶油遇到太陽就融掉了，遇到天氣有點冷就結冰了。」就像奶油一樣在太陽底下就融掉了，放到陰涼一點的地方它又結塊了，這樣的人是沒有用的。**

須要遇到太陽不會融化，遇到寒冬也不會結凍，這種人才有個性，所以要做出來嘛！人的本性是很有耐力、很有彈性的，再怎麼磨都不會死，再怎麼給壓

力都不會怎麼樣，人就有那麼大的彈性，只是我們都不會運用而已。

耐性要磨鍊，才會磨出彈性來。彈性很大，再怎麼苦，三年不吃飯，也不會餓死，只要能堅持下去，絕對不會怎麼樣，人就是有這樣的潛能。但如果自己放棄希望，那大概一天就死了，嚇死或是昏死都有可能。所以意志力要堅強一點，這是很重要的。





### (3) 捨貪親友施主家

#### 第三十三頌

貪圖利敬互爭執，聞思修業將退修，  
故於親友施主家，離貪著是佛子行。

這一頌是講名跟利，應該是說給一般出家師父、法師、仁波切、堪布、什麼什麼大師、法王級的大師聽的，是在說給他們聽的，不是說給你們聽的。

只要想到名跟利，背後百分之百就是爭。放下名跟利的人，他就是和平、寂靜。為名為利接下來的果絕對是爭執，爭吵嘛！今天如果我們中心很有錢的時候，大家都會來搶位子。現在讓你們當個會長，誰都推辭，誰都不願意幹，拜託他也不要，為什麼？沒有錢可以拿，名跟利都沒有。有一天中心有個幾千萬、幾十億的時候，不要拜託他了，他會來拜託我：「師父，可不可以讓我當會長？讓我當個什麼什麼……。」都來了，這叫做名跟利。知道嗎？

現在我們為什麼不要呢？就是覺得沒有意義嘛！

替中心做事是浪費時間，雖然嘴巴沒有這樣講啦！都是說，我忙！其實心裡在想：浪費我的時間，沒有意義，為什麼我要來這裡忙？名跟利的背後有個爭吵、爭執，為什麼呢？名利誰都要，誰都不讓誰，最後是不是會爭吵？所以修行佛法的人要放下名利，就是這個原因。

我們的祖師爺巴竹法王，只要收超過五個徒弟後，他就連夜跑掉了、不見了。這些徒弟隔天又去找，找了幾年才找到他，又超過五個徒弟，他又跑掉了，這些都是因為師父怕名利。怕名利，所以他一直躲、一直躲。很有信心、很有慧根、很有智慧、很有因緣的弟子，不管師父跑到哪裡就跟到哪裡，也沒有障礙到師父的弘揚佛法，師父弘揚佛法上也沒什麼是非，能做到這樣是非常了不起的。

雖然我們做不到這樣，但最起碼、最起碼，當師父的不可以聽功德主的話。功德主叫做俗家弟子，師父叫做僧人，是比他厲害。俗家弟子是業障多、罪過多才有錢供養你，而師父有證量，把這骯髒的錢消化掉，把黑的東西洗掉。這些本來是不如法的錢，到了師父做功德的時候，念消災超度，用證量把它變成如法的財物，變成功德，為功德主消罪業，替他積福德。

釋迦牟尼佛說：沒有證量的弟子，即使是出家人也不准拿人家的供養金，就是因為錢太骯髒的原因。敢拿的人應該是有證量，能把骯髒的錢、不如法的錢變如法，就是把它轉成功德，替人家積德。供養就是有這種關係。

所以最起碼都不能聽功德主的，有錢並不是什麼了不起的事情。佛法比較厲害，還是有錢比較厲害？你有金錢解決不了的問題才找我嘛！還要我聽你的？那就沒道理了。但現在很多師父都沒骨氣了，就是聽功德主的。這些你們都不能講，但我可以講，這是我所看不起的，這一頌講的就是這樣。

這山頭的師父跟那山頭的師父要搶名利的時候，他們是不是會爭吵？如果這山頭的師父修得很好，他不要名利的時候，另外那山頭的師父所冀望的名利就可以得到了，因為沒有人搶嘛！

總之，一個人要放下名利，才不會有爭吵，那我們就放下，讓人家搶，就沒事。為了名利一忙下去，所有的修行，佛法上的聞思修都沒時間了，沒時間修行就會衰退，佛法跟你越來越遠了。

「故於親友施主家，離貪著是佛子行。」所以師父盡量不要住在功德主家，師父跟功德主要有點距離，對功德主放不下的那些想法都不要有。這些都是說給僧人聽的，順便也說給你們聽，你們不要什麼事都對人家期望太高，自己的問題要自己解決。



#### (4) 捨粗語絕惡言行

#### 第三十四頌

粗言惡語惱人心，復傷佛子諸行儀，  
故於他人所不悅，絕惡言是佛子行。

這一頌非常適合台灣學佛的弟子。意思是不要經常惡口，講不好聽的話給人家聽。我們嘴巴很賤嘛！罵人家、笑人家、吐人家的槽、說些人家聽了會不高興的話。但反過來，當這些話說給你聽的時候，你也會覺得難受時，像這種的話就不要講給人家聽。我們無意中隨便笑人家、隨便說人家的一句話，常會讓人家跳腳，所以不可以這樣做。

你喜歡開人家玩笑，但當人家也開你玩笑的時候，你還是笑笑的，那這種人才可以跟人家玩。我們大部分都是開不起玩笑，但又經常喜歡開人家玩笑，那就不好。人家修養好、德行好，當場沒說話，但是會記住，覺得你這個人為什麼講這樣的話？這就傷到人家的心，這是有罪業的。

盡量說好話，壞話已經說那麼多，說幾句好話沒

什麼不好。說好話，人家聽了高興嘛！打個比方：師父罵你，你就乖乖聽，師父就知道你可以罵。如果師父知道罵下去會頂嘴，那就不要罵嘛！罵了就吵，難看了。師父有時候說教，罵人的時候，師父很清楚這個人，今天罵下去，利益在哪裡，罵下去的用意在哪裡，師父自己很清楚才罵。當師父罵下去後，這個人馬上提醒自己說：「哦，我不可以喔！我這樣做錯囉！」能夠溝通到這樣的時候，就可以罵。沒有的話，隨便罵幹什麼？他罵、我也罵，大家罵，罵過去又罵回來，不是跟一般吵架一樣嗎？

所以人沒弄好就罵下去，他是不會講理的。不管是師父或誰講得對，也沒有用。他會想成：這句話「對」是你自己想的。即使這句話十個人都覺得對，但是對他而言變成不對。為什麼會覺得不對？你罵過去，他頂嘴回來，再罵過去又頂嘴回來，這句話就是不對了。

十個人說對，一個人說不對的時候，這也不能講。所以不是隨便可以亂罵的。罵下去，罵的利益在哪裡？用意在哪裡？好處在哪裡？全部都要想好、計畫好才能罵，所以不能隨便亂罵。你們更不能罵，誰也不能罵，跟人家又沒有交情，人家對你又沒心服口服，跟人家沒有任何關係，這樣說人家，人家當然會不爽啊！

師父說徒弟，徒弟覺得：「哦！師父跟我很有感情，也有交情，我也崇拜他，我對他心服口服，加上今天師父罵的事，雖然我自己聽不太懂，但師父應該是用心良苦罵我的，所以不管它，我先忍下來，不懂再來問。」就是有這種的徒弟才罵。再進一步就可以打。

你們不能隨便亂罵人，不能隨便亂學。跟師父該學的學，不該學的不要學。有些是學不來，有些是一定要學，要看清楚，不能隨便亂罵人，不能隨便糾正人，糾正人到最後變成爭吵，那就變成造惡業，這樣也是不好。

**所以人家耳裡聽了會不舒服的話，千萬不能講。什麼叫不舒服的話？惡口嘛！比如說你很賤哪！或對怕被說老的人，說他很老；怕被說醜的人，說他很醜；怕被說沒錢的人，說他窮。**

總之，大家都知道他最不喜歡聽的是什麼，你就偏偏喜歡講這些話給他聽，這就造成人家的困擾啊！會造成關係惡劣，那何必講呢？不要講就好了，嘴巴那麼賤幹嘛？自己不爽，就自己不爽好了，還造成人家不爽，這不是造更大的罪業嗎？害了人嘛！自己不爽，自己關起門，不要看人就好了。

這些都是平常現實生活上用得到的東西。佛法有時候教你做人處事，有時候教你怎麼跟人家相處。有時我們覺得人緣很不好，其實人緣不好應該是自己的問題，應該是自己不會說話，應該是不會替別人想或怕自己受傷，先去害人家。很多人都是怕被人騙，就先騙人家；怕被人打，自己先說他打我。其實人家根本沒有要打你，但你怕自己受傷，所以先傷害人家，這樣就是沒智慧！

真的受傷了再說，真的被騙了再說，而且再騙也沒什麼好騙的。你們自己摸摸良心，自己也沒多好嘛！也沒什麼了不起，所以不要那麼執著，自己也沒多好啦！被騙幾次，多幾次學習的機會，多傷害幾次，多幾次學習的機會，應該是這樣啦！不要想太多，佛法就是這樣。



### 3. 學習斷煩惱持正念

#### 第三十五頌

煩惱串習則難治，勇士明持念正器，  
貪等煩惱初生時，即摧壞是佛子行。

煩惱就是貪、瞋、癡，我們一直都很讓它，一直讓它，一直順著它，有一天真的想要改過來，就很不容易。今天生氣，不要說下一次、下一次，當下就要處理，不要說慢慢來，要馬上處理，這叫「貪等煩惱初生時，即摧壞是佛子行。」馬上要處理，生氣了立刻把它忍下來。

**初學者第一個就是要忍、要假喔！要心口不一的假。沒關係，假久了，假就變成真。如果連假都不願意，那怎麼會變成真呢？真的生氣了，也假裝不生氣、假裝不講話、假裝笑一笑，這些都要做！做假、做假，做到最後就真的成了老戒行了。**

西藏有句成語：「假久了就變真。」假變真的時候，你就變對了，你就成功了！連假都不願意做的人，怎麼可能有一天會變成真的呢？大家都常說：「假的，

我做不來。」做不來的，就是要做啊！你做得來的東西，都沒什麼好事啊！

對那些天生就喜歡假的人，師父會說：「你不要那麼假，假是沒有意義的，越假越賊，不可以這樣！」要他說老實話。反過來，有些人不願意假，他就沒有機會改，師父就要他假，多假都沒有關係，你就在別人面前假一下嘛！假久了，回家後變成真的，這就對了！這裡有各別不同的解釋，每個人都不一樣，不是說一定要這樣、要那樣。說這個百分之百錯，那個百分之百對，沒這回事！佛教裡面，事情也沒有絕對的。所謂真真假假、虛虛實實，就是這個意思。聽懂了嗎？這是你們真正需要的東西。所以不爽，裝爽！生氣了，裝不生氣！裝久了以後，真的氣也沒有了，對生氣也沒有什麼興趣。

現在很多人為了一點點小事就生氣，本來是生一點點小氣，周遭的人，一直加油添醋，就更生氣。再一直加油下去，就打人了！這樣有什麼好呢？但我們很喜歡聽加油添醋嘛！比如受到一點委屈，人家說：「啊！不會怎麼樣。」你就不想聽，認為人家不關心你，就一直罵。相反的，如果有人說：「對啦！你被欺負了，你都沒看到，你看到的只是一點點。我看到

他背後一直講、一直講。」這樣你就更氣啊！就開始去打人。所以不是要這樣才叫關心啊？這叫害你！不是嗎？所以不要聽這些有的、沒的！

很喜歡談是非、很喜歡聽是非，就會產生一些恨，一直都會出現矛盾，不要學那些。自己有煩惱，不好意思說出來丟給別人。我們都在想辦法，解決人家的煩惱，如果把自己的煩惱丟給人家，人家也產生煩惱，這有什麼好處呢？這叫造業！不只一個人造業，拖了很多人下水，這樣造的罪業很重的喔！結果也不會很好，這些都要記住，就不要這樣，這是這一頌講的重點。



#### 4. 學習具正知之見行利他

##### 第三十六頌

隨於何時行何事，應觀自心何相狀，  
恆繫正念與正知，修利他是佛子行。

我們吃喝拉撒睡，做任何事情的時候，去觀察自己的心到底在幹什麼？我今天這樣說，是在替人家說話？還是表面上替人家說話，但背後存有自己更大的利益？這些都要觀察清楚。有這種的話，就不要說。真的沒有自己的利益，為了他人的利益去說的，絕對可以做。

有些人說：「我替人家做了那麼多事情，還被人家罵成這個樣子。」但應該不會這樣吧！你替人家做事情，你的動機心應該是非常的不純。你假藉替人家做事，其實是要顧自己，最後被人家發現了，被罵了。但是你笨笨的，你以為這一點沒被發現，就一直到處對人說冤枉，冤枉啊！其實活該！這是你動機心不純嘛！才被人家發現。

真的有一個動機心像釋迦牟尼佛一樣的話，人家沒什麼好發現的啦！人家越發現越感動，人家會慚愧、懺悔。

然而我們並不是這樣，我們自己以為這樣做是有顧到別人的利益，其實最後得到大利益的是自己。這樣一直做下去，就忘記了，最後被批評，就說我真的有替你做事。其實有是有啦！但是動機心不怎麼好。被人家發現了，被罵了，活該嘛！這也沒什麼。假藉利益他人名義去照顧自己的利益，這就是千錯萬錯嘛！這句話聽懂了嗎？

**每次自己幹什麼都要謹慎，是做對還是做錯？做對、做錯自己應該最清楚了。現在我真的做錯了，不可以；現在我做對了，那沒有關係，就這樣觀察自己的心。**

自己的心，自己去觀察，不管幹什麼永遠都看著它、監控它。監控自己的心就是正念。以佛教來講，正念、覺念就是能監控心念的意思。

## 5. 學習淨慧迴向菩提

### 第三十七頌

勤修諸行所生善，為除眾生無邊苦，  
咸以三輪清淨慧，迴向菩提佛子行。

這一頌講：我過去、現在、未來所做的一切聞思修等等的功德，都不留給自己，不留給後代子孫，要留給所有的眾生，全部分享給大家，這就是迴向。迴向給無量無邊的眾生時，須要懂得三輪體空。什麼是三輪體空的迴向呢？心裏無怨無悔。絲毫不摻雜貪瞋癡的迴向給大家啦！

迴向給大家說是很簡單，做就不容易。我們迴向時，有很多需要改正的地方。比如：我們辦法會，沒寫到自己的名字，就覺得得不到，會計較說：「忘了寫名字，啊！完蛋了！完蛋了！得不到了！」但是法會一定要寫名字嗎？這是錯的！閻羅王沒那麼遜吧！超度牌位上沒有寫你的名字，他就忘記、不知道、不記得，這是不可能的，對不對！閻王，他啊！只要你付出，他記得一清二楚，他也不會亂弄。同樣的名字，他還記得是誰，他是很公平的。

閻羅王的黑白無常，他們那邊有本生死簿，還有一個功過秤。生死簿一打開，法會上你忘了寫名字，沒有關係，這裡一有動機，只要你錢跟力布施出去了，生死簿馬上就登記了，所以放心啦！而這些功德全部都要迴向給人家，但是我們眾生都不願意啊！所以這裡講需要三輪體空的迴向。

我們的迴向都是為了有報有恩嘛！但佛教覺得這個不可以，為什麼呢？我們燒香、點燈，都是為了對付貪瞋癡，太高興也是有得失，不高興也有得失，沒什麼感覺是無得失。所以一切作為，心理都要取得平衡，知道嗎？取得平衡不容易，就是要拜個師父，跟他學習，過程很多，快樂不快樂，都要聽師父的！釋迦牟尼佛、金剛薩埵不會開口，佛經裡面也沒辦法寫得那麼清清楚楚。所以要開心，就是要拜個師父。

有人禪坐靜下來時，好不容易求得心的安住，生起喜悅，這個時候就不容易放下。但這個也還不是解脫，只是生天界的因，不是好事。它是不是一個過程？對！是一個過程。師父沒有教好，停留在那裡也不太好。

如果迴向完功德，還一直向人家炫耀，那表示這功德還沒有迴向，還是自己的喔！迴向就是要送給人家，你昨天念了十萬遍，迴向功德的時候，這十萬遍不是為你自己念的，是為全部眾生念的，所以沒什麼好說的。迴向跟布施都是一樣的觀念，一樣的道理。

你們供養給師父之後，你們還是管啊！比如：我給師父的食物，為什麼不吃？我供養的衣服，為什麼師父還不穿？有這樣的心，表示還沒有供養，還沒有布施。

東西供養或布施出去，就不可以有自己東西的想法，有這樣的想法表示還沒有放下。所以分給人家就是人家的，不要再想是自己的，不管人家怎麼用，就不關我的事。這些都是你們心裡要放下的。

不供養給師父，師父還是活得好；供養給師父，師父也不一定就過得更好。所以放下來，就沒這回事！眾生跟弟子都要斷除愛執，斷不了執著，也沒辦法！如果是這樣的話，師父就叫你不要供養，就好了。很多師父都不收供養，就是這個原因。



## 《流通分 結行》

供養給師父後，還是貼著你的標籤，那表示沒有斷除你的執著。給師父應該就是師父的，已經不是你的了，還貼著你的標籤在上面，那就還是你的，那就不要供養，拿回去就好了！這樣也不會有很多的問題。



## 一、為利樂佛子而造論

我依經續諸論典，及眾聖賢所說義，

為欲修學佛道者，撰佛子行卅七頌。

無著賢菩薩寫這部頌文中的意義是按照佛說的經典和一些善知識的口語，全部把它記載起來，整理以後變成三十七個頌，為利益在學佛道上的一切眾生而寫的。

簡單來講，我書上寫得很清楚，人為什麼會有輪迴的苦，就是因為有貪瞋癡。佛教中很多的教法，能不能拿來對治貪瞋癡呢？如果佛法沒有對治到貪瞋癡的話，這個佛法也可以不要！同樣師父教你的方法，沒有對治貪瞋癡的話，那這師父也可以放下。

什麼是貪呢？什麼是瞋呢？什麼是癡呢？大家都知道嗎？什麼都想擁有叫貪，什麼都看不順眼叫瞋，什麼都不知道叫癡。學佛學了一段時間，這三個有沒有比較少？有比較少的話，就是修得好；沒有比較少的話，還是凡夫啦！

用佛法的名義出來混，也是不太好。以眾生的名義出來混，罪沒那麼重；用佛法的名義出來混、騙人，罪比較重，這都是不可以的！



## 二、明依經教無謬宣說

才淺學疏文不精，碩學閱之難生喜，  
然依經教聖者故，佛子行頌應無誤。

無著賢菩薩謙虛的說：我沒什麼學問也沒智慧，學得也比較少，也沒有什麼好的文筆，來寫出讓論者跟學者歡喜的文章。但是我講的話，都是依據一些經論以及在善知識前的聞法，因此跟佛經沒甚麼差別，所以應該還是可以啦！



## 三、謙虛懺悔祈求寬恕

然佛子行諸巨浪，愚鈍如我難盡測，  
故祈智者慈寬恕，違理無關諸過失。

這是謙虛的話。像他這樣的人來寫這本佛子行，萬一有寫錯、不足的地方，謹向大家懺悔，請大家多多包涵的意思啦！

最重要的就是把這些全都記住，現實生活上遇到問題的時候，就要想到，那修行聽法就有意義。現實生活中完全忘記了，沒去做，那麼看得懂原來的資料有什麼了不起呢？只會造成業障。現實生活上，一想到佛經的話，就不會造業障，不會造業障的話，未來就會很順利，都會很快樂，這樣就對了！

#### 四、造論善根迴向菩提

吾以此善願眾生，皆發真俗菩提心，  
不住有寂得自在，咸成怙主觀世音！

萬一我所寫的、跟所講的有功德的話，願一切眾生都能生起勝義諦跟世俗諦的發心，不墮入有（輪迴）也不墮入寂（涅槃），也迴向眾生都能成就如觀音菩薩一樣。



#### 五、具四圓滿而作總結

此《佛子行三十七頌》為精通教理之僧寶：無著賢尊者為自他二利於水銀寶窟中依經文而撰寫。

我們大家都不要驕傲，要謙虛，要學習佛法。世間法有很多東西可以利益自己，但是千萬、千千萬萬，不要用佛法來利益自己的貪著，這樣非常不好。大家要聽清楚，現在台灣外面很多都是利用佛法的名義來利益自己的貪著，這樣是千錯萬錯，絕對不行！我們要學好的！

很多人問：「我對眾生好，為什麼還受那麼多苦？」其實說對眾生好，只是一個廣告詞嘛！只是為了自己賺錢，所以講利益眾生來讓自己賺錢比較容易嘛！但賺了一陣子就不好賺了，所以受苦。我們不可以有這樣的心！

接下來我們要上龍樹菩薩的《致親友書》，這些課上來上去都是為了讓大家的心能夠轉向，要多學習，不要驕傲，心不要不轉。



對師父要放一點感情，對佛菩薩要放一點感情。要你無情無義的時間，還沒那麼早啦！對師父放了感情之後，最後，有一天師父又說不要對師父放感情，這樣把你趕出去的時候，那又不一樣。台灣人還不知道什麼時候該放感情，什麼時候不該放感情，這些都要師父來拿捏。

道如不要師父，還有今天來的兩個女眾，她們也說不要師父。學佛法，不要師父比較辛苦。她們是怕被我打，打多了就怕師父。好了，《佛子行三十七頌》這樣結束了。你們有什麼問題可以問。



## 師父的話

佛子行三十七頌大部分都看得懂，你們要看一看、背一背，然後記住，接著就是慢慢的修行佛法。修行佛法第一個要聽聞嘛！聞就是為了能讓你對修行佛法的看法、想法、觀感清楚。

我希望大家能夠聽懂，聽懂一點，做到一點，一點一點進步，點點滴滴累積起來，有一天變得很多，那就很好。不好的也改一點、改一點，多多少少改一點，就這樣。其實只是要不要做而已，也沒甚麼會不會做的，就是要不要做而已，甘不甘願做而已。甘願就 ok 了，不甘願那也就沒辦法了。

我多講一點，看能不能有一兩句話留在你們心中。留得住的話，那我講的課就有利益；全部都忘記的話，那也沒什麼意思。所以我就再努力地講。新的一年，開始講課，我比較不會講好聽的話，語氣不好，你們多多包涵。語氣不好是為你們好，對我也沒什麼好處。其實我自己估算過，語氣好一點，我也會過得更好，對不對？供養也拿得更多，徒弟請客也請得比較多。但是我們不要這樣互相騙來騙去。

很多事情都要想開。自己想不開的話，天下沒有

一位佛菩薩、沒有一件事情會讓你有一天突然地「ㄉㄤ一ㄤ！」就想開了，沒這回事！想開是要自己慢慢地努力，沒有說哪一天睡醒就想開了，沒有這種神話故事。

所以不管學不學佛，想要生活過得快樂一點，一定要有這個思想，才會看得開。完全沒有這種概念的話，永遠都看不開，越搞越執著、越搞越迷糊。所以今天對任何的事情，任何的世法、佛法，入世法、出世法，都要有這種基本的概念，也就是不要去想那麼多，就對了。

《佛子行三十七頌》中的每一句都要牢記，每句每句都用心去想，有時候會覺得自己很好笑，有時候會恨自己，為什麼那麼沒智慧、為什麼這樣搞下去呢？這樣就對了。

希望大家都能夠把我講的話，留在心中，有一天遇到生老病死的時候，確實很好用。今天先給你們提醒，有一天遇到生老病死，心裡能早有準備。今天就講到這裡。

## 挖出你所有的醜陋叫 根本上師

### 對你的恩惠最多的叫根本上師

西藏話 Lama 就是無上師，意思是最高的上師。其實上師都是善知識。密宗常常講根本上師，什麼是根本上師呢？它跟上師的意義有點不一樣。哪個人對你的恩惠最多，那個人就叫做根本上師；什麼是恩惠最多呢？平常他教你佛法最多，指導你最多，教了以後讓你改變最多，那個就叫做根本上師。

### 讓你習性改變最多的叫根本上師

根本上師不一定打扮得怎麼樣，或是像軍人跟警察一樣要穿個什麼衣服，階級多大，名望多高，這樣的不一定是根本上師。而是不管他是老、少、長、幼；不管他是男生、女生；不管他長得怎麼樣；穿得怎麼樣。只要這一生介紹給你佛法最多的，讓你修行上進步最多的，讓你習性改變最多的，消除你很多的罪業、業障的人，就叫做根本上師。

我們的業障總說就三個：貪、瞋、癡。什麼叫貪呢？很喜歡叫貪，一直很想要得到也叫貪；瞋呢？不喜歡的、不想要的那個叫做瞋。貪瞋癡不是頭上長角，

尾錐長尾巴或是烏漆嘛黑的，這種不叫貪瞋癡。貪瞋癡就是我們做什麼事，心裡時時刻刻都好像覺得不如法，或是心裡覺得不舒服，覺得做什麼好像都不順，那種怎麼樣都不好的心情叫做貪瞋癡。這種住得再怎麼好，吃得再怎麼多，人家對你怎麼順，心裡都還覺得不爽、不爽的，那個叫做貪瞋癡。貪瞋癡全部都在內心裡面，除此以外，沒有特別的一個貪瞋癡。

不是牛頭馬面拿條繩子把你拉到輪迴裡面去，而是那個心（貪瞋癡）把你拉到輪迴裡面去的，那個就稱魔障，也稱為四魔或稱為業障、障礙。那也是佛教裡面，從小乘到大圓滿，一直想對付的；或是一直想把它淨化，一直想改變的。有些講破除、斷除；有些叫淨化，大圓滿的方法叫不跟不改、不增不減，就放著。從很多種不一樣的方法，就看得出修行下手的地方是不一樣的。總之，貪瞋癡就是指那個，其他也沒有什麼所謂的貪瞋癡。

### 相處最久、罵你最多的叫根本上師

那位教你方法以後，能讓你貪瞋癡減少一點，不會讓你因貪而心情起伏，因瞋而心情起伏，因癡而心情上上下下起伏，沒有了這些的那個人就叫恩師，根本上師就是指那個人。所以跟你相處最久的那個人叫根本上師；講你、罵你最多的那個人叫根本上師；幹



誰你最多的那個人叫根本上師。反之，對你講客套話的不叫根本上師，那個叫好老人，很好的一個老人。現在的人都喜歡找這種師父，但是我相信這種師父救不了你，你們當弟子的也沒有那麼好溝通，說好話就能改變你們的習性嗎？改變不了嘛！真的要講，就講實際一點，我們今天不是要講客套話，講實際一點，我們就是改變不了，改變不了的時候，那個就不叫恩師。

### 挖出你所有的醜陋叫根本上師

你們都知道根本上師，你們也都開口閉口叫根本上師，但什麼叫根本上師，知道了吧！這個要認清楚，很重要的。對你恩惠最多的那個叫根本上師，沒有恩惠的那個不叫根本上師，那只是善知識，也是一個很好的結緣對象，但不一定適合當你的指揮官。能讓你發自內心真正聽他指揮，讓他指指點點的把你所有潛伏的醜陋部分，全部挖出來，這個叫根本上師。很多人確實也不知道自己的內心一直隱瞞、一直潛伏那麼多醜陋的東西，而師父幫我們挖出來，讓我們知道內心這麼醜陋，自己也嚇一跳，這時候就改嘛！這個師父就叫根本上師。

### 緊急時第一個想到的叫根本上師

你們應該見過一大堆的上師，但是需要幫忙或是

很緊急的時候，第一個想到的那個人，應該是和你最親，和你相處最久的人。我們遇到緊急狀況的時候，就喊「喇嘛千諾」也就是上師知！上師知道！上師我喊您，讓您知道！這時喊的那個人，應該就是跟自己感情最好的那個人吧！不是一次都不來往，突然就想到的。如果是這樣，那這個人精神有問題，因為一般人是想不了那麼多的。所以第一個念頭就想到的那個叫做根本上師，這種上師是無著上師在寫這個《佛子行三十七頌》前，第一個要頂禮的。

### 什麼是根本上師

反正跟你相處最久的，教你佛法最多的，對你恩惠最大的叫根本上師，那種見過面的、結過緣的，一般來講我們叫善友、善知識。在西藏只要書上寫到Lama 兩個字，就知道是根本上師，以中國話來講，根本上師就是「一日為師，終身為父」。讓你真正皈依的老師，叫做根本上師。以密宗來講的話，不一定要接受灌頂，從完全不知道什麼是佛法，到讓你知道什麼是佛、什麼是法、什麼是僧；讓你知道佛法僧，哪一種的佛要頂禮，哪一種的法要聽，哪一種的僧要依止，教你這些的叫根本上師。

（本文節錄自佛子行 37 頌中的歸敬頌）



## 談信心

### 具足功德上師解脫相

不是道場很莊嚴，法座上刻了好幾條龍、幾頭獅子，頭頂上戴著珠光閃閃的上師高坐在上面，徒弟就「恭敬勝解所做見皆善，祈願上師加持心相契。」這是百分之百錯誤的。

台灣空氣潮濕，佛像本來金光閃閃的臉變成黑黑的，就想：「哦？這佛像怎麼了？」這時候我們的信心就開始不足了，認為這佛像有邪進去了、魔進去了。如果是原本金光閃閃的那樣，我們就相信他。我們不要有這種分別的心，這就是「具足功德上師解脫相」，解釋就是要這樣解釋。

### 雖一剎那亦不生邪見

這句話是什麼意思呢？這句話要向陳水扁南部的支持者學，學習挺他的精神，也就是要挺師父嘛！什麼叫信心？挺他嘛！白話解釋，就是學陳水扁的支持者，學他們的精神，這叫做「具足功德上師解脫相，雖一剎那亦不生邪見。」佛教講的信心，第一個條件就是要這樣子，你們有這樣嗎？有挺師父嗎？不可能吧？師父名字越來越響，徒弟也跟著來了。有一天師

父的名氣消失了，徒弟也跟著落跑了，這叫做沒信心。

### 恭敬勝解所做見皆善

它後面特別強調「所做」，它沒有說做好事，也沒有說做壞事，也就是做了逆天的事情，還是覺得「見皆善」。這種的信心對三寶佛要有，對師父要有，對佛菩薩也要具足。

「所做見皆善」我是不好意思講，我沒有具足這種師父的資格，所以我很少解釋。那以我師父貝諾法王也是你們的師公為例好了，挺他嘛！他今天即使做了逆天的事情，但我還是覺得他做對了。別人有話說時，我們有種就要說贏人家，說不贏人家時就說：「你講你的，我信我的，不跟你爭了。」所以，挺他！這種叫做「具足功德上師解脫相，雖一剎那亦不生邪見。」這是基本的條件欸！

### 挺師父，信心才開始成立

我們從普賢王如來、極喜金剛開始到今天為止，對師父就是挺！但我看台灣的徒弟，也許沒有人教，自以為去參加法會就很了不起，但我覺得一點都不是，只是骯髒。為什麼呢？包一百元紅包想換一個灌

頂，就是這樣的心態而已嘛！這表示有信心嗎？真正從內心去想想，我們是不是這種心態？

灌頂以後，知不知道要守三昧耶戒？知不知道灌完頂後，從今天開始，天天都要守誓言，要利益眾生？有沒有？都沒有嘛！只是包個紅包，灌個頂，用錢換一換，交換一下嘛！嘴巴說是結緣、供養，其實是換，換來換去，用紅包去換，然後我不欠你、你不欠我。

中國人很怕欠，但這種心態不好啦！所以要有正確的信心。這些我以後不講了，我都不好意思講，要你們對我有信心。其實這些都是徒弟自己應該知道的，不一定要師父教，但你們確實都很笨，所以我不得不講。我是很為難地開這種口，我想你們是真的不知道，所以今天才講。總之，就是要挺師父，信心才開始成立。挺他，也不一定算真正的信心，密宗講的信心還有更高的層次，但最基本的就是要挺他。

最基本的信心就是這樣，沒有的話就沒有用，只能算是嘴巴上講一講。我們西藏俗語說：「在皮上針灸，跟在衣服上針灸不一樣，皮上針灸會痛，衣服上扎一扎不會怎麼樣。」現在我們的信心都是在衣服上

劃一劃而已，沒有真正扎進去啦！扎進去才叫信心。

修行佛法就是成立一個事情，又把它打掉。像蓋房子，蓋好了又把它打掉，再蓋一棟又打掉，又蓋一棟又打掉，修行佛法的次序就是一定要這樣走的。講佛法要因人而異，什麼叫因人而異呢？見人說人話，見鬼說鬼話，這叫做實實虛虛。佛法沒一個真的，沒一個假的，看當時師父跟徒弟怎麼講，除了這以外，其他沒有什麼。

（本文節錄自佛子行第30頌）



## 信行人·接傳承

一般來講學佛有二種人，一種叫信行人，一種叫法行人。法行人須要有非常上等的根器，才有辦法連結到佛經真正的意義。也許佛經中講的文字非常的美，但對付習氣的時候，就沒有辦法觀照。很多愛讀書的人，習性那麼不好，他從來沒有觀照過自己，從來沒有把佛經中所罵的人，當作是在罵自己。佛經中一直批評人，但是我們有沒有把這句話當做是在說自己？有沒有去假設把被說的人當做是自己？除非有辦法，但這不是一般人做得到的。所以法行人是沒有用的。

**信行人需要信心，法行人也需要信心，但法行人是用理解的方法來產生信心。那信行人就是用師父的一切所作所為，讓自己感動而產生信心，這兩者的差別就在這裡。**

讀佛經讀到真的產生信心是不容易的，現在的講經通常都是亂解釋，解釋得很硬，也就是以經解經。這種是沒有人要聽的！是講給佛聽的，不是給眾生聽的！如果用人話去解經嘛！就聽的懂，這是很重要的一件事情。也許這些是多餘的，但對你們來講是很重

要的一件事情。

不管顯宗、密宗，只要是傳到中國的佛教，現在幾乎都已經沒有「信心」兩個字了。信行人沒有了，百分之百斷絕了，大家都不喜歡了。為什麼說現在中國沒有信行人呢？現在教育發達，從小就一定要上學、讀書，大家都認識了一些字，也不敢說認識了多少字，只是認識了一點字，大家就拿佛經來研究，但佛經是像你們這樣的頭腦去研究的嗎？！研究了半天，講了半天，人家也不理你，為什麼呢？你跟我的德性一樣嘛！誰服你啊？功夫修得很好的人，不用講什麼，看到他眼睛慈悲的磁場就覺得好舒服啊！很快樂喔！信心就來了。現在就只能用講的，講了半天，還聽不懂，那這就是自己的問題，不可以這樣子，所以需要信行人。

**什麼叫「信行人」呢？就是師父說一句，徒弟做一句。徒弟跟師父學，直到功夫學成為止，要死黏著他，不願意離開。現在已經沒這回事了嘛！**

現在的人剛開始進入佛門，想出家的話，他等待嘛！等兩、三年，跟在師父旁邊攪和一下，然後參加三壇大戒，一剃光頭，法衣搭上去，不到半個月就開始想出來講經、說法，這種人怎會有功夫呢？學密的

人也一樣啊！不願意跟著師父，喜歡跟很多、很多的師父，說什麼傳承都把它接到了，不可能嘛！師父說的話你聽懂了嗎？什麼是傳承？懂嗎？

**傳承不是看不到、摸不到的。以為：「喔！見到師父，就自然而然得到了傳承」，其實這不叫傳承。傳承是指對師父所教你的，清清楚楚、明明白白，叫做傳承。**

如果聽不懂或沒聽過或聽幾句，隨便念一下藏文，這樣回家就以為得到傳承。但這樣怎麼可能會得到傳承？如果得到傳承是那麼簡單的話，那就把阿貓、阿狗全部帶進去參加法會就好了，我們也可以一開始就拜狗、拜貓，因為大家就都接到傳承了嘛！所以這些都是你們的錯誤，千錯萬錯！佛法不是這樣去結緣的！

雖然我聽不懂，沒關係，多聽聽，這只是一個因，用很虔誠的心，花一點錢供養，就這樣很謙卑、很謙虛的心態叫做結緣。不是見過什麼法王，見過誰、誰，好像傳承都在他肚子裡面裝得滿滿的，已經沒地方裝了，剩下口袋裡面裝著的都是驕傲，那叫走火入魔！有這種的想法千錯萬錯！這種人自以為非常的了不起，其實什麼都不是！所以大家要謹慎一點，不要欺

騙自己。

所以傳承就是要講得清清楚楚，師父說：「你不可以這樣、不可以那樣。」徒弟，喔！知道以後，自己就不這樣、不那樣。因為認同了嘛！認同以後，一段時間的學習，佛教講這叫做聞、思、修。什麼叫聞呢？耳朵靜靜的聽。要聽多久呢？聽到師父點頭為止，不是自己覺得已經聽久了，聽的差不多了。不是這樣！

**傳承也不是從耳朵就可以進去的，也不是喝個甘露水，吃下西藏做多瑪的麵茶，就跟著進去了。如果是這樣，那太笑話了嘛！傳承就是要吃很多師父的口水，被師父訐譙，吃了很多師父的拳打腳踢，那搞不好這個人有接到師父的傳承。**

所以，信行人叫做接傳承，接傳承就是師父所有的，所有的都學習到。有時候我們一看，那個徒弟吃飯啦、講話啦、手勢啦、走路啦，都跟師父一模一樣，那種叫做學會傳承！那才叫做接到傳承。雖然不曉得他是否證悟，但是他連吃飯、講話、手勢、眼神，都跟師父一模一樣。雖然長得不一樣，但是手勢都一模一樣，真要說的話，那才有資格說接到傳承。沒有這



樣，傳承不會莫名其妙跑到你肚子裡去啊！肚子裡頭裝的應該是灰塵啦、不好的空氣啦、一切染污的東西啦，傳承是不可能進去的。

**這樣的信行人一切都聽師父的，自己之前聽來的一些知識或看書來的知識，在信行人的階段全部都要放下。把所有的一切都交給師父，讓師父慢慢來教，這叫做信行人。**

如果自己什麼都不願意，而且還要師父跟你講好聽的話，師父叫你菩薩，就自以為是什麼菩薩，師父說你是大師兄，自己也以為是多高多高，那這種人是不可能接得到傳承。你自己偏向什麼自己最清楚了，師父不一定知道你是什麼樣的人，釋迦牟尼佛不一定清楚你是怎麼樣，只有你自己心裡最清楚，不是嗎？你們自己想想看，自己多厲害啊？真有那麼厲害嗎？有那麼清淨嗎？那麼有智慧嗎？那麼有慧根嗎？你是一個好溝通的人嗎？你是一個很講理的人嗎？應該是找不到這麼好的人嘛！不是嗎？

那怎麼辦呢？當你對師父比較有信心，比較有感情的時候，師父是不是常常說你這個人欠罵？是不是欠揍？看欠罵、欠揍能不能改？如果欠罵、欠揍都改不了你，那師父也沒辦法了！

**師父用水也洗不了你的習氣，把你的習氣跟著火供一起燒掉，也沒這回事！釋迦牟尼佛說：「我今天用大悲水也洗不了你們的習性。」**

釋迦牟尼佛巧妙的大神通，用手指頭也取不了、剪不開你們的習性。釋迦牟尼佛所證悟的無著無相境界也沒有辦法挖出你們的習性來，倒到他的身上。釋迦佛只能如理如法的告訴你，至於如何修行？是你看著辦！這是佛講的嘛！也就是要聽話。

從釋迦牟尼佛到我為止，傳承都沒有斷過。什麼叫傳承沒有斷過呢？就是所有的師父都已經調教了，不是經典的調教，而是看到就調教。所以不一定是在佛堂裡調教，任何處所、任何地方都可以調教，這樣的人叫做信行人。我希望你們都是信行人。

## 搞清楚怨親，成佛修到一半

對修行佛法來講，怨親是非常重要的事情。搞清楚怨親以後，這個人才是真的有智慧、有慈悲。今天所有進入佛門的人，也是因為有這個怨親存在，才讓你進入佛門。所以怨親是一種善知識，也是教你的老師、師父。

天人為什麼沒有辦法學佛？他太快樂了，他沒有所謂怨親那麼多的災難。我們當人才有怨親，最後運氣好，有佛法的因緣，遇到佛教，懂得慢慢的去改變。所以怨親兩個字搞清楚以後，你的成佛之道可以說修到一半了。如果修了半天還都搞不清楚怨親，就是對怨親的認知不夠，那修行佛法還沒修到什麼地步。所以一切眾生都包含在怨親裡面，這兩個能度化好，那麼一切眾生就度得差不多了。

讓你快樂的那個叫做親，讓你不快樂的那個叫做怨，一般的怨親只能這樣去判斷。有辦法讓你很快樂或是讓你很生氣的人，這個就是怨親。

很多人都把怨親當作兩個人，一個永遠是親，另

一個永遠是怨。其實不是，怨親是同一個人。早上親家，晚上怨家；晚上怨家，隔天又變親家。所以怨親是同一個人，不是兩個人。

我們一直都想不開的就是對怨的弊和對親的利，二者的得失心太重，而修行佛法絕不允許離開怨親這兩個。怨親攪和得很好，這個人就修得很好；怨親都攪和不來，那這個人沒辦法修行了。因此真的離開怨與親的分別心以後，你就成佛了。

成佛以後，只是自己的怨親離開而已，他人的怨親還是在一起。佛的慈悲永遠都存在，佛的精神還是存在於我們這麼劣根性的眾生當中。所以修行佛法永不離開怨親。怨親是同一個人，有了親才会有怨，親越深，怨越深。所以怨親越深的人過得很苦。很多人為什麼活不下去呢？因為對怨跟親陷入得很深，自己又沒有能力處理，又沒有智慧去判斷，那就會出事情，所以怨親兩個就是同一個人。

很多人認為在過年除障法會時，把怨親跟著食子全部趕出去，一起丟出去。其實這只是安慰安慰而已，事實上也沒有辦法真正丟出去。去南印度請五千個喇

嘛幫你修一天的法，也趕不走你的怨親。所以這些都是為了中心的開銷，一定要這樣。但是在修行上，怨親永遠不能離開，要好好的相處。

對怨要盡量從內心生出慈悲，對親要生出智慧。慈悲是對怨家，智慧是對親家。沒有怨也沒辦法生起慈悲，沒有親也沒辦法生起智慧。智慧跟慈悲一起來，怨親兩個都要度化，這叫做佛子行，叫做度眾生。

度眾生就是要度怨親。跟你不相關的人，並不是很需要度，最需要度的就是你的怨親，就是這樣。所有的家人都是怨親，但大部分的人，都認為怨親就是寫在牌位上的人才叫怨親，其實不是。活著的，在你旁邊走動的那個人叫怨親；早上起來看得到，晚上睡前也看得到那個人叫怨親，除此之外沒有什麼怨親，所以在牌位上看到的，那不叫怨親。對怨親需要用智慧和慈悲來對待，如果能這樣，那就很好。

頂果法王在著作裡面講：「今天能不能成佛，是看怨親度得怎麼樣，怨親度得好，今天就成佛；怨親沒有度好的話，修的再高，還是沒甚麼用。」所以不但對怨家需要修忍辱，對親家更需要修忍

辱。他惹你，你不還手，不回罵，他無理取鬧地惹你，你就笑笑的回答，這就是修忍辱。

「欲享福善諸佛子，應觀怨家如寶藏」，想要享福善的佛子、菩薩們應該觀所有的冤家就像如意樹、摩尼寶一樣。對菩薩來講，怨家是很珍貴，可遇不可求的。因為這樣的原因，對任何人都不要起瞋恨心、不要翻舊帳，都需要忍辱。能忍辱的話，就不會爭吵，你的身心就會健康。生氣會傷你的元氣，傷你的精神，這就是佛教講的火燒功德林。一把瞋恨的火，把整個功德林都燃燒起來，就是這個意思。

脾氣不好的人，辦事能力差，不好溝通，連家人都難以相處。年輕的時候，跟父母沒辦法相處；長大以後，跟自己的小孩也沒辦法相處；老的時候跟自己的子孫更沒辦法相處。這種壞脾氣、臭脾氣是不好的，佛陀講的火燒功德林就是指這個。這些不用多解釋，這是大家都有的，而且很清楚的事情，只是要不要忍而已。

有時候想：「喔，有些事當然可以忍啦！」。但當然可以忍的那些事情，沒有甚麼了不起的，那

個本來就要忍的，那不叫修忍辱。修忍辱就是對那些非理的、不講理的、我們覺得不應該的、被罵的或是被激怒、被汗辱的……，我們就要忍下去，這才叫做修忍辱，修忍辱的功德就在這裡。所以會忍，不一定叫功德，修忍辱就是要這樣修。

我們自己沒有降伏對怨家的瞋心的話，那麼外在的怨家是越降伏越多。例如：今天我降伏健倫，健倫的家人就跟我變成怨家，健倫的家人又都各有家人，這樣這些人全部都成為我的怨家，有一天全部的人都跟我對抗。

所以，外在的降伏是沒有用的。你以為殺了他，你就贏了，其實殺了他，你輸更多，仇家更多，因為殺了他就是瞋恨心嘛！一旦自己的瞋恨心沒有了，就不用殺、不用罵、不用打、不去惹人家，那麼你在世間上就連一個仇家也沒有，那不是很好嗎？因為這種原因，所以需要慈與悲來降伏自己的瞋恨心，不要那麼愛生氣。

「於諸眾生捨怨心，修安忍是佛子行」，我們的個性會不會被磨練，就要看怨親。這個人會不會增長

智慧、消業障，也是看對怨親怎麼處理。會處理的話，就是消業障，而且消得很好。偉大的菩薩，聞即度化、見即度化，就像觀世音菩薩一樣。這些都是我們可以做得到的，所以大家都要努力的去改善。





## 四加行的重要性

這個課程結束後，接下來還是講《普賢上師口授》。看來看去，有很多的法門要聽，聽不完的。但我還是要求你們好好聽一下《普賢上師口授》。你們真的以為自己懂很多，其實還是不懂。如何修行、如何依止善知識、什麼是因果，你們還是不懂。你們總是匆匆忙忙的，很容易在很多的原因下就改變自己的心。

你們的信心很容易被動盪。打個比方，你們的信心就像這枝筆，連一個安置的位子都沒有，很容易掉下去的。你們都自以為信心很具足，其實你們的信心太弱、太弱、太弱了。所以我們修行還是要慢慢的，不要高攀、不要一直想學習大圓滿，不要一直想什麼本淨立斷、如成頓超。不要去高攀這些，其實你們聽不懂的啦！也許聽得懂，但對你們一點幫助都沒有。

就像牆壁上的畫跟牆壁是黏在一起的。牆壁叫做四加行，上面的壁畫叫做正行。壁畫（正行）畫得很好，但牆壁（四加行）一倒了，這畫就不見了。所以四加行是很重要、很重要、很重要的。四加行聽了

一百遍，還是嫌少；做了一百次的十萬遍，還是嫌少。所以我覺得還是要講，我希望近期還是可以跟你們講一講《普賢上師口授》。

還是再講給你們聽，看看能不能改變你們的心。什麼是因果，你們還是不懂；你們對佛法的信心很少，執著很強，所以還是看一看、試一試看看。現在我教授你們佛法，只能用試的，沒辦法真的教，你們的根器太差了！所以試一試看看。我相信我講了那麼多次的《普賢上師口授》，每講一堂課，我都能得到很多新的心得。你們也是要一頁一頁的讀、一遍一遍的讀、一直讀、一直讀，這些內容都很重要，郭元興大德翻譯得很不錯、寫得也很清楚，我相信你們會越讀越有心得、越看得懂。

四加行做得很好的時候，那就對了。大圓滿裡面，四加行不是一次圓滿就通過，兩次、三次、四次、五次、六次、七次、八次，十次都還繼續拜。拜個十萬遍，「哦！拜完了。」沒這回事。一百萬、兩百萬都去拜呀！沒有關係。四加行做更多次，你以後的正行更快。如果四加行只隨隨便便做一次，那正行一輩子都沒什麼用。就像牆壁的基礎打好，畫畫是很簡單的

事嘛！一兩天就把它畫完了嘛！但是這個牆壁要做很久，牆壁有多堅固，牆壁上的壁畫就有多堅固；牆壁一不堅固的時候，壁畫畫得再漂亮，牆壁一倒，畫也跟著倒了。我們沒有打好四加行基礎，就講一講正行，正行還沒開始，全部就又墮入輪迴去了。

所以，第一個出離心，很重要。有出離心才能真的看破這個紅塵。看破是一種最高境界。但是即使沒有辦法完全看破，至少心裡很多的、很多的執著，也都要放得下。現在師父教你放下是很輕鬆的一件事情，有一天被逼迫要放下的時候，那就是沒有辦法的事情了。那樣的時候再想不開，誰也救不了你。兩腿一蹬、眼睛上翻的時候，那就是被逼迫了，這時候就沒有辦法選擇放得下、放不下。這時候就要放了，難過的就是這個時候了。現在開始師父教你放、放、放，遇到那一天來的時候，知道當初師父教我放下，應該就是這個時候了。好！那就是隨它因緣吧！這樣就生死自如了。

**很多東西自己沒有辦法處理嘛！那就找佛去，這些四加行裡都有講，對不對？接下來你們就多多念經、多多做功課。窮的話要多多做獻曼達；身體不**

**好多多做大禮拜；心裡不踏實的話，多念皈依；心裡有怨氣的話，多發菩提心願；心裡有恐懼或障礙的話，多念金剛薩埵；對自己沒有信心的時候念上師相應法，那就有信心了嘛！四加行裡面，所有凡人不能自己處理時，能用的方法都在裡面。**

尤其是四加行的前段做完，上師相應法的時候，就看你跟上師的相應。上師相應法簡單講的話，就是跟上師培養的感情多深，能多深就能得到更多的加持。沒有培養感情，只是說：「哦！我的上師叫秋竹啦！但是我念的是蓮師心咒『唵阿吽 班雜 咕嚕 貝瑪 悉地 吽』念了幾十萬遍、幾億萬遍也沒有什麼。

**本尊跟弟子之間，最重要的管道，一定要透過上師，才有辦法得到密宗一些特別殊勝傳承的加持，這傳承的加持是沒有辦法用語言來說，今天沒有下功夫的話，我也是沒有辦法給你們的。**

我希望不要用一般台灣學者的方法，不要用那種的心態去看待佛法，那是沒有用的。要對佛法放感情、要放信心，把它當作自己的一個寶，去研究、去聽聞，那樣的話，感受就不一樣。很多人都是把佛法當成一

種研究的對象，這樣去聽聞、這樣去學佛法，是學不到什麼的。

真的，要放感情。放感情就是把佛法當作自家的寶，雖然自己不清楚自家的寶，但那是我自家的東西呀！我要好好去打掃它，打掃得乾淨一點，就看得清楚。用這種的心態去學習佛法，應該是正確一點；不要用一般研究的心態來學習，那樣最後也學不到什麼。

我們心裡沒有覺受之前，講得再怎麼大的功德，都是書上隨便表演的，對我們都是沒有用的，所以真的是要下功夫才知道。希望大家對法有信心，對自己的師父要有信心。懂得多少無所謂，八萬四千法學不完，八萬四千法懂得多少不是很重要；用功在四加行這個地方，如果能讓我們的心稍微轉過來一點，功德利益就很大。（本文節錄自佛子行第 16 頌）

## 學習佛法的精神，不學當地的習俗

我早就講了，你們千千萬萬要學習的是精神，不是學習當地的習俗。其實宗教傳到哪裡，都帶有當地的習俗。傳到中國後就融入中國的習俗，對解決中國人的問題很有幫助。傳到西藏後，一半以上結合了西藏當地的習俗，這些習俗、規則對當地西藏人很有幫助，但對中國人就不一定有幫助；同樣的一些中國的習俗傳到西藏，對西藏人也沒什麼幫助。同理印度也一樣。

**當初大家公認的一些大師級的祖師，他們沒有帶印度的習俗進入中國，他們只帶來佛教的精神，帶來密法的精神。**

中國佛教中的禪、淨、密、律、中觀、天台、唯識、華嚴等八大宗派，當初都是傳佛教的精神過來。所以我們要好好學習精神，不要學有的、沒的，這樣是沒用的，這不能解決問題，反而是讓你執著。你多學習一種知識，只是讓自己增加所知障，不要學習那麼多，就學適合我們中國人的。

我常常講：「你們不是西藏人，你們是土生土長的台灣人，學密宗不一定要學西藏的生活習慣。」西藏人供糌粍，台灣人就一定要學西藏人供糌粍嗎？沒這回事！西藏人以現有的東西獻供，台灣人也可以就現有的東西獻供。反正你自己認為不好吃的，就不要供；你自己認為不能吃的，就不要供；你自己認為是多餘的也不要供；自己覺得最想要的，自己覺得最好吃的，自己覺得最乾淨的，自己覺得這個東西吃了以後，一定很好，才拿去當供品供。

不是說：「哦！人家買這個，我也買這個；人家供這個，我也跟著供。」沒這回事！看你的誠心誠意而定。誠心誠意就是以你為標準，不是以別人為標準；乾不乾淨是以你為標準，不是誰說乾淨、誰說不乾淨。「哦！某某人說這個乾淨可以供。」，但是你自己並不一定覺得這個那麼乾淨，甚至給你吃的時候，你也不要吃，那這種東而西怎麼可以供佛呢？「哦！因為那個師父是這樣供的，所以我也這樣供。」用這種自己內心都不能接受的理由來模仿供佛很不好。這些都是不太好的觀念，不要學這個。因此按照這樣，你們不要學西藏密宗生活上的事情，要學密宗的精神。

**你們是土生土長的台灣人，要學的是精神，不是學密宗的西藏人吃什麼、穿什麼，火供裡面一定要供什麼……，不一定要這樣。**

有時候佛堂裡面香點太多了，燻得烏漆嘛黑，也不一定是個好事。佛堂要弄得清淨、乾淨，自己進去後，感覺很舒服。因此佛堂不一定要弄得黑煙瀰漫，進去呼吸都覺得困難，那樣也不太好。人都那麼不喜歡，都已經嗆到了，佛菩薩不會嗆到嗎？又佛菩薩也不是食香的，餓鬼道才是食香。所以把佛堂整理乾淨，讓自己覺得舒服很重要，其他都是多餘的。

我所教的都是佛陀的精神，完全可以說是不折不扣，一點都沒有我自己的意思雜染進去，將佛陀這麼偉大的精神直接告訴你們！但時間久了，經過近兩千六百年的時間，難免有很多的人為因素加進去，所以中國佛教到目前已經很衰退了，快沒有了。

（本文節錄自佛子行第 1 頌及第 35 頌）



## 聞法須知

修行佛法第一個要聽聞嘛！聽聞就是為了能讓你對修行佛法的看法、想法、觀感清楚。所以想學佛的新來同學，上課的時候不要缺席，要儘量認真一點來聽課。前面的課沒有聽、後面的課更聽不懂，所以聞思修都有前後的次第。佛教裡面常講的聞慧、思慧、修慧，今天來聽法，這個叫做聞慧。我們大家都像是沒有眼睛的盲人，需要一雙眼睛才能看得清楚，所以也就是需要聽聞。

聽聞需要依止一位善知識，善知識就是一位好老師。我們需要聽聞老師很多的課，才會長眼睛。眼睛看清楚以後，才會一點點東西，有一天老師才能跟你研討嘛（思慧）！這個結構完全不知道的話，就沒有辦法研討啊！而研討之後，接著就是如何下手，這個叫做修慧。所以聞慧、思慧、修慧三種都不能少。

聞慧就像是黑暗中需要一盞明燈，所以聞慧非常重要。聞慧達到一個地步時，可以說：我們修行的路途已經走到百分之七十五了，剩下的只有百分之二十五而已。所以聞的部分，須要聽很多課，而且要

聽很多次，一本書要聽十幾次，十幾堂課才了解。不是只聽一堂課而已。

現代來講，你們都喜歡講什麼加持加持，這是迷信。我們聽課時首先不要去迷信加持這兩個字。認為：「哦！今天聽師父的課，有加持喔！」「今天師父的課，不太有加持喔！」其實，今天師父上課就是為了讓你們的頭腦清楚。所以，聽聞的時候，加持兩個字不要拿進來，那個叫迷信。

**修的時候，可能用得上「加持」聞的時候，就不能用「加持」兩個字來蒙騙自己。每堂課一定都不要漏掉，每堂課都要記在腦袋裡面，這個叫聞，所以要腳踏實地去聽課。**

聽課時，用不上加持這兩個字，結緣這兩個字也用不上。現在上課時，師父不是個佛，師父是個人，弟子也不是個佛，也是個人。所以我們聽聞的時候，當一般的人來聽課，不能用什麼觀想佛，什麼我也變佛……，不能這樣的去玩，ok？

（本文節錄自佛子行第 21 頌）

## 頂禮的意義

你們看到我就三頂禮，好像虔誠的跟什麼一樣，我心裡就想：三頂禮是什麼意義？你們懂嗎？我找一個人解釋給我聽！石曉蔚：

師問：見到師父就頂禮，是什麼意思？

石答：頂禮是因為上師具有跟我們一樣的本質。

師問：一樣的本質？那誰拜誰啊？不是嗎？因為你也有，我也有，我為什麼服你？不是嗎？我知道：「諸佛所證，眾生本具。」一切眾生皆有如來性，如來性即是佛，那不是佛經說的嗎？那你拜我，我可被拜不起呢！釋迦牟尼佛拜阿彌陀佛的時候，阿彌陀佛應該要站起來啦！阿彌陀佛也怕折壽嘛！既然是一樣的，那誰拜誰呀！

什麼是頂禮呢？見到師父，就是要提醒師父一下：我是個聽話的人，我跪著用這最珍貴的頭，衝著你最底下的這雙腳禮拜，就是要提醒師父，我是個乖弟子，是個很聽話的弟子，師父不要忘記我喔！就是用這個心態禮拜，是不是？

不然禮拜幹什麼啊？把它當見面禮啊？那不用吧！見面禮幹嘛？也許中心地上灰塵很多，一頂禮灰塵全部都飛起來了，回去支氣管更不舒服，不是嗎？巴竹仁波切講：「沒有信心的人，不要頂禮！」。藏人不是穿很多的衣服嗎？喇嘛法衣一提上來，那灰塵不就都上揚了嗎？灰塵上來，大家不是就不舒服了嗎？

所以頂禮是需要對師父有信心。頂禮以後就要聽師父的。我講的這些都要記住喔！不要把它當作是見面禮，好像中國古代見到皇帝就一定要三跪九叩，佛教不是這個意思，佛教不是強迫的，是自願的。已經跪下去，以後就要聽師父的，雖然我們大家的膝蓋是不怎麼值錢啦！但是一般人認為膝蓋都很值錢嘛！不能隨便跪。既然已經跪下去了，那還跟師父爭什麼面子呢？

禮拜就是表示崇拜師父，見到師父的時候，就向他禮拜，讓師父不要忘記我！讓師父腦海中記住我這個人，表現給他看。禮拜這樣解釋是差不多、差不多，但還不是最正確的。對初學者來講的話，就是用這種心態跟師父多套一點點交情，這是有一點人性化的講法。

像她剛剛講的，那是看書說的。你有本事，我有本事，大家都有本事，這樣就永遠都講不完！所以不能講到那個地方去了。這些都是學佛的基本條件。

我上面所講的，是在教你們要聽話。其實學會聽話是不容易的，要達到一個境界才會聽話。那會聽話是怎麼學習呢？現在就要聽話，就一直聽、一直聽。師父怎麼說的，就一直一直倒進去，不要有什麼意見。久了以後，師父說什麼，應該就懂。如果很久才來聽一次、兩次的，不一定懂，所以要聽話，要花一點時間多學習。

## 天鼓叩鳴

《佛子行三十七頌》快上完了，大家說沒問題，是全部懂了沒問題？還是全不懂，沒問題？沒問題有兩種情形，一種是完全懂了，不會有疑問；一種是完全不懂，當然不會有疑問！

師父：高健倫，生氣的時候，怎麼辦？

覆講師：生氣，很多囉，若是……

師父：生氣有那麼多原因嗎？氣起來還想到原因，應該不會生氣吧！

上銘師兄：應觀怨家如寶藏，就是要覺得怨家像如意寶一樣。

師父：喔？這樣講我聽不懂，有這麼好嗎？問問秋月？

不要隨便敷衍我！我是敷衍不得的，敷衍得來，就當不起你們的師父喔！你把他當成如意寶，應該不會生氣吧！跟如意寶生氣是跟自己過不去咧，那是很吃虧的。對蘇老闆、大師兄而言，如意寶是求之不得的，我也是啊！求到如意寶怎麼可能生氣？它怎麼無理取鬧，我都能接受，不是嗎？你口氣很大喔！

覆講師說：「慢慢的分析」，脾氣發起來能分析，



我也不太相信，這種不叫發脾氣嘛！這應該是過好幾個月的事情，是不是？

**鳳茜**：生氣的時候，先不講話。

**師父**：真的啊！真好，生氣又不講話，這個我不曉得，要慢慢求證。你們有疑問可以問喔！（大眾靜默）

**師父**：那我講了，你們學佛、做功德、替人家做事等等的所作所為，動機心並不是很好，才會有一大堆的怨、恨。這些都只能怪自己，不能怪別人。我們都很喜歡對佛法斷章取義，然後怨天尤人，這樣很不好！

今天有人問我：「沒有師父好嗎？」當然沒師父最好啊！沒有師父的時候，只要自己高興就好了。有師父的時候，不能隨自己高興，對不對？現在有一個趨向：「沒師父也很好啊！」我今天回答他：「有這樣一條捷徑的話，我也非常願意，我也不要師父，這樣可以省了很多事。有師父的時候，很麻煩，要師父喜歡，要配合他。沒有師父，自己有智慧，那就不要理他，依佛經就好了嘛！」

道如也說：「她不要師父。」我很恭喜她、賀喜她。我當她的師父，也不是非常心甘情願，當她的師父以後，我責任很大。有些徒弟沒工作或是缺什麼，怎麼辦啊？我跟佛菩薩講，佛菩薩都不理啊！他跟我說，這是因果的問題，那也沒辦法啊！我說：「還是要幫忙想辦法」，所以問題很多。

你們不願意有師父，是吧？最好不要有師父，不要拜師，最好！對不對？道如，你不要師父，你以為學到一點皮毛就不要師父，但我相信，拜師學的比較快啦！不拜師比較慢哪！

等待我（師父）的感覺，等待我（師父）的快樂，是不容易。但是我們什麼都要經過，雖然時間不長，但短短的時間內被師父教訓了，什麼事都可以經過，就對了。

你們要多學習佛法，多學習佛法可以對治個性跟習性。當倔強起來的時候，有很多方法可以對治：小乘有小乘的對治方法；菩薩有菩薩的對治方法；密宗有密宗的對治方法；大圓滿也有大圓滿的對治方法。但是話說回來，就是要聽一個人的，不是聽金剛薩埵的。金剛薩埵，



你怎麼跟他抱怨，他還是笑嘻嘻的，他不會理你的。

學佛的一個基本態度就是見到金光（見到佛菩薩），不要太得意；見到綠光（見到鬼），不要那麼罣礙，這是學佛的基本觀念。不管見到什麼都不重要，就是實際很重要。但我跟你們講，你們也不相信，所以遇到事情時，你們還是會變化。之前來聽課的都是自己的徒弟、愛徒。現在進來的都是聽眾，聽眾跟徒弟不一樣。你們很多人我都沒見過，所以是聽眾。

**師父：**高健倫，什麼是菩薩行呢？不要拿書上講的給我聽喔！把書上講的重複複習給我聽，沒有用。

**高健倫：**什麼都為人家。沒有自己的利益，都為別人。

**師父：**別人怎麼樣？想或是做？

**高健倫：**做！

**師父：**做，都要替大家做？

**高健倫：**真正去實踐，我說做是真的去實踐，是為人家好。

**師父：**不對！也是有語病。願菩提心是一個想法，也算菩薩；行也算菩薩，是不是啊？不可以說做啊！叫你做，你能不能做？現在叫你做，你能不能做到？

**高健倫：**做不到。

**師父：**做不到，那是不是要放棄？

**高健倫：**不行，還是要發願做。

**師父：**是「想」嗎？菩提心有分想跟行，行叫做行菩提心。想叫願，願菩提心。這兩個要講得很清楚，不可以胡說八道，現在佛教徒開始胡說八道，就沒甚麼真理了。

**師父：**阿猛，別人跟我們有甚麼關係？為什麼要替別人做那麼多？為什麼要為眾生那麼拼死拼活呢？

**阿猛：**希望他們能向善啊！不要作惡。

**師父：**為什麼對他們有那麼多希望？幹嘛？對他們那麼想不開幹嘛？為什麼對他們想不開呢？這些人干我什麼事啊！

**阿猛：**因為他們這樣，是痛苦的。

**師父：**那是他家的事，不是我家的事。我家姓秋，他家姓林。姓秋的不多，我就一個兒子而已，這些人去死，關我什麼事！眾生也不姓秋嘛！秋家沒事，為什麼管林家跟陳家那麼多？他造了業受罪，是他家的事，他種了善，他享福是他家的事。菩薩那麼笨笨的，有事沒事擔心人家幹什麼呢？問你這個問題，你怎麼回答？

**阿猛：**就像仁波切剛才講笨笨的，沒有想到自己……

**師父：**所以菩薩做很多事都笨笨的、傻傻的。不要那樣做傻事，你是不是這個意思？你又怪到我身上來了，不要推到我身上來？我又沒叫你笨笨的，我上課從來都沒叫你笨笨的，我叫你聰明，要講清楚。

**師父：**阿威喜歡發表，很喜歡救人，說個道理給我聽聽，讓我心服口服。不講道理，你們都不喜歡，認為我這個師父不講理，今天你講個理讓我心服口服，我可以包個大紅包給你。同樣的問題問你。

**阿威：**因為無始以來所有眾生都曾經當過我的父母。

**師父：**是嗎？你對這一世父母怎樣的孝順，說來我聽聽！

**阿威：**不是很孝順。

**師父：**那這不都是講廢話給我聽嗎？不孝順這一世的父母，反而孝順過去的父母，廢話嘛！不是嗎？我問你們的時候，讓我心服口服不容易。你們問我，我讓你心服口服是比較簡單。對這世父母不孝順，對過去的父母孝順，是不是講廢話，心口不一？唉！剩下的人，我都不好意思問，不好意思折磨，因為有很多人情世故。

**師父：**曉章，說法要注意一下，什麼人都可以講經說

法，但不要有語病。作覆講師，不要驕傲，多跟師父學習。道如不要師父，所以她幫我煮菜，我明天開始付她薪水。黃喇嘛要不要師父？

**黃喇嘛：**要！

**師父：**他比較愛錢。我付他薪水，他就一定要師父。

**曉章：**希望可以解決眾生的痛苦。

**師父：**為什麼？解決眾生的痛苦幹什麼？跟我們有關係嗎？

你快樂就好了啊！解決眾生的痛苦，幹什麼？

**曉章：**靜默。

**師父：**這樣怎麼回答？要馬上答啊！希望有一天你們都能出來當師父。不要被人家問一句，就說不出話來。怎麼訓練回答？我們以前就是被師父這樣訓練、批評啊！

師父批評佛法的時候，他批評得很徹底，我們都答不出來。我就起過邪念，難道他也不信佛嗎？為什麼這樣？

今天不一樣，是師父批評你，如果是外人來批評，那就有點難看喔！覆講師要升正講師，就靠你囉，那時候師父都一定還折磨不停。

**曉章：**從無始輪迴以來，眾生都曾經當過自己的父母。

師父：怎麼對待這一世的父母？  
曉章：很想幫助父母，所以要好好修行。  
師父：對這一世的父母有什麼幫助？說來我聽聽！  
他喜歡的，你有沒有做到？  
曉章：就盡量做。  
師父：有孝順就對了！  
曉章：也沒有說很孝順。  
師父：心裡有沒有覺得他很重要？  
曉章：有。  
師父：為什麼？  
曉章：因為父母生我們、養我們，把我們養大。  
師父：養得怎麼樣？  
曉章：養得高高大大、壯壯的。  
師父：真的啊！養得不錯就對了，所以要報恩。那怎麼報恩呢？  
曉章：就希望不要有那麼多的煩惱啊！  
師父：誰有煩惱？父母親有煩惱，還是你有煩惱？  
曉章：父母親的煩惱，自己也有很多煩惱。  
師父：怎麼處理？  
曉章：就要跟上師好好學。  
師父：真的啊！就巴結我啊！這我聽不懂，跟我也有關啊？我也有煩惱！那怎麼樣？跟上師好好學，這是你老婆教的吧！好啦，好啦，沒事情都好啦！

師父：喬芸呢？你怎麼樣！怕不怕鬼？  
喬芸：比較不怕了。  
師父：為什麼怕鬼呢？  
喬芸：就是沒有慈悲。  
師父：什麼是鬼？跟我講一下。  
喬芸：看不見的人。  
師父：有這個人嗎？你怎麼知道有這個人？  
喬芸：就感覺嘛！  
師父：感覺怎麼樣？比較怕我，還是怕鬼？你講，不要問旁邊的人，怕鬼還是怕師父？  
喬芸：比較怕師父。  
師父：講到師父的時候，點了幾根除障香？怪不得我最近都頭暈暈的，聞得都已經精神分裂。比較怕師父，你自己講的，不是我講的。  
喬芸：比較怕鬼。  
師父：講清楚，什麼是鬼？  
喬芸：阿飄，沒有實體的東西，就是看不到的。  
師父：看不到的會怎麼樣？對你有傷害嗎？  
喬芸：應該沒有。  
師父：那為什麼怕他？他沒有傷害你，你又怕他、又趕他、冤枉他！  
喬芸：有時候遇到鬼會身體不舒服。  
師父：什麼時候遇到？遇到怎麼樣呢？  
喬芸：之前沒有遇到，反正身體不舒服就怪鬼，也不好！

師父：真的啊！就胡說八道了！這個叫胡說八道，肚子餓也怪鬼，睡不著也怪鬼，頭痛也怪鬼，拉肚子也怪鬼，鬼很冤枉的。

喬芸：仁波切，鬼滿冤枉的。

師父：說大聲點！

喬芸：鬼滿冤枉的。

師父：冤枉誰？冤枉自己還是冤枉鬼？

喬芸：滿冤枉鬼的。

師父：為什麼？

喬芸：自己想的太多。

師父：其實我們大家都是冤枉師父，冤枉鬼。他自己說怕師父，我覺得她什麼事都怪師父。

師父：阿吉，什麼是迴向？

阿吉：迴向就是把最喜歡的都送給對方。

師父：哪一個？

阿吉：他所想要的都送給他。

師父：誰啊？

阿吉：所有的眾生。

師父：然後呢？有什麼東西可以給他？

阿吉：曾經做過的。

師父：不管是對不對，全部都給他，就對了？

阿吉：給對的東西！

師父：不對的呢？不能給他？

阿吉：要自己改過之後，再給他。

師父：怎麼樣給他？說給我聽聽看！

阿吉：靜默。

師父：你不知道就對了？老實講沒事。

師父：石曉蔚，你覺得什麼是迴向？

曉蔚：把作善業的功德迴向。

師父：什麼是功德呢？

曉蔚：一種信用，善業的因果。

師父：聽不懂！功德應該說是，我今天做了一件覺得非常心滿意足的事情，是不是這個意思？我喜歡聽實際一點。今天我做的事情，我覺得很對的事情，怎麼樣分享給別人呢？

曉蔚：利用咒語加持。

師父：不是！怎麼樣分享呢？

曉蔚：觀想。

師父：不用觀想！怎麼分享？觀想是個假象。

曉蔚：就像願菩提心一樣，不將這個功德佔為己有，分享給其他的人啊！

師父：有嗎？能給嗎？能捨得嗎？

曉蔚：可以啊！

師父：好，不錯！那這樣就是以後做善事時，不要將自己的名字貼上去，就是無名的給。這樣的給人家，自己能不能甘願？法會你捐了



一百萬，沒唸出名字，你心裡甘不甘願？那這個問題就對啦！什麼是迴向呢？每個人過去現在未來，都有一些做得很得意的，心裡覺得還不錯的，沒什麼做不對的，把這些分享給大家。怎麼分享呢？無怨無悔！做得到嗎？

**師父：**什麼是無怨無悔？高健倫解釋一下。

**高健倫：**沒有條件，不要有任何回報。

**師父：**對啊！就給他。怎麼樣叫沒條件呢？是不是叫無名？沒有名字的布施，為什麼無名施呢？就沒有條件啊！沒什麼意見啊！如果一定要寫，立一個名字，那就是有條件嘛，名聞利嘛！這不好！但是初學者不要這樣，這樣道場全部都要倒了。但確確實實就是這樣，一定要這樣去做，聽懂嗎？了義跟不了義很多都是這樣子，大家都要先做，先貼名字也沒有關係，但不要貼得那麼有得失心。健倫，見到金光怎麼樣？

**高健倫：**不要得意。

**師父：**見到綠光呢？

**高健倫：**不要罣礙。

**師父：**這是學佛的基本觀念。你們有做到嗎？師父頭上有綠光，金剛薩埵有金光，你們選擇誰啊？問你們，直接老實跟我回答。

**高健倫：**師父！

**師父：**不要對著我看，不要人情世故，直接跟我講。你覺得呢？師父頭、臉都綠綠的，金剛薩埵臉金光閃閃，你選擇誰呢？問你們嘛！不要看著我的臉回答。沒有感情的話，就選金剛薩埵嘛！

什麼是對師父的信心呢？台語叫「挺」，對吧！學習民進黨的精神，即使阿扁真的做得再怎麼不好，還是挺他，這是信心。學佛的人沒做到這樣的信心，那就很累啊！你們要清楚，要多學習。我現在是不想收徒弟的，徒弟跟聽眾不一樣，對徒弟是有責任的，至於聽眾沒有什麼關係，聽聽開心就好。

**師父：**爆料師姐呢？你不是喜歡接傳承嗎？什麼叫接傳承？什麼是傳承？有看過書嗎？既然是可以當你師父了，應該是沒什麼好隱藏的。巴竹法王講一句話：「造業，讓愈多人知道，業障消得越快；做功德，讓越多的人知道，功德就少了。業障能讓很多人知道，那業障就少了啊！那怎麼選擇呢？」

**徒弟：**越多人知道，功德越少。

**師父：**功德就沒有啦！做錯呢？

**徒弟：**做錯，越多人知道，業障越少。

**師父：**業障少了！但是台灣人做錯，沒有人知道。

做對，每個人都知道！那就是業障多，功德少。作善，最好不要讓人知道。作惡不得了，要在大眾面前講啊！你們做不到巴竹法王的口訣。

**徒弟：**做錯的事情，讓更多人知道，業障漸漸就消了；功德越多人知道的話，功德就越來越少。

**師父：**台灣人為什麼沒功德？因為還沒有做，大家都知道。比如：票開出來或現金拿出來，大家都知道他捐多少錢，這樣不太好啦！但是他做錯的時候，又隱藏，對不對？這時候跟家裡不會講話的佛像、金剛薩埵講，他們也不會報導出來嘛！

律部裡面有講，要在大眾面前跪著講，然後說我某某人今天造了什麼業，要懺悔。這句話是佛經裡面講的，不是我講的。

大家要學習。為什麼要利益眾生呢？因為眾生曾經當過我的父母。現在這句話已經是老套了，不好用。為什麼呢？最近孩子都怪父母，比如：你們兩個沒結婚，為什麼就生我？這個時代不一樣，不可以這樣！如果他們不想把你生下來，就把你打掉，你也不會還活著；生下來，沒有餵奶或是不管你，你身體就弱弱的，是不是這樣？

父母是不是很疼愛你呢？父母花精神去疼愛你，這是無法補償的。可不可以補啊？你當

父母就知道！對子女所花的精神能不能補啊？不好補喔！這些精神上的折磨，當子孫的人不好補喔！所以父母真的很偉大。他們對我那麼好，付出那麼多精神，所以我們要回報。但不是這一世的父母而已，所有人都曾經當過我的父母，他們都還在輪迴中受苦。今天我自己獨樂樂，那不好，要眾樂樂，所以為了利益眾生，要做很多好事。

現在我雖然做不到，但我有這個心，叫願菩提心。有這個心，有一天，不久，幾年以後，一定要做得了。你有這個心，才有這個行啊！這個行不好做，那就連心都不要，那不可以！菩薩行做不到沒有關係。但你們不可以連心都退掉了啊！

佛跟眾生的距離不是很遠喔！一面就是佛，另一面就是眾生，我講的嘛！就是要觀「眾妙」，老子《道德經》怎麼說？「玄之又玄，眾妙之門，同出而異名。」《道德經》有講啊！你們都不懂，這是關鍵。玄之又玄，眾妙之門，這個很玄。什麼是玄呢？不可思議，絕對想像不到叫玄，這是關鍵所在，要好好珍惜，人人都有機會，這個機會不要擋掉。

金龍，下次我們在外面辦法會，不要辦皈依喔！不要那麼容易就做我徒弟。皈依完，人家說跟我皈依過，我也不好推。想皈依就登記下來，慢慢皈依，我也不要那麼多徒弟，徒弟多就是我的煩惱，我沒有發那麼大的願，好，結束啦！



## 募 款

# 寧瑪巴白玉塔唐佛學會 購置道場籌募啟事

### 尊貴的 秋竹仁波切與臺灣的法緣

本會導師 秋竹仁波切是寧瑪巴白玉傳承的持有者，與臺灣深具法緣，弱冠之年即銜恩師 敦珠法王令諭來台弘化，歷時二十餘年，長期在台致力於講經說法、著書翻譯，並致力於藏傳佛教的漢化，更決定將根本上師（敦珠法王、頂果法王、貝諾法王）與多位上師所得的三傳九乘諸教法、以及殊勝大圓滿口訣心要、以及無染傳承金脈，盡數傳付台灣徒眾。

### 購置道場緣起

白玉塔唐佛學會的佛法傳承是以寧瑪巴白玉法脈為主，兼容顯密學說，在中心 秋竹上師皆以中文講經說法，平常共修法本也以仁波切所翻譯的中文經典為主，不但沒有翻譯未如實的問題，且讀誦時皆可直接瞭解經句，一旦熟讀後其經文自然而然銘記於心勿須費劬勞之力，而平常上師與弟子間，不管是在行、住、坐、臥、吃飯、喝茶……時，上師皆隨機應教，將佛法真正融入日常生活中。

購置道場也是希望這樣如黃金寶鬘般清淨無染的傳承，能讓更多真正想學佛法精髓的弟子可以親近上師，學習佛法，利益更多眾生，並達成上師要將佛法紮根於臺灣



的心願，誠如 仁波切所說：「我對台灣有很深厚的感情，一生的黃金歲月可說都奉獻在台灣，我吃台灣米，喝台灣水，教台灣徒弟，也將留給弟子珍貴的大圓法財。本人一直深信根本上師的授記，寧瑪巴白玉傳承在台灣能茁壯發展，大圓滿法在台灣會廣大弘揚。而此，正需要各位大力的輔助推廣，期勉大家發大心，做大事。先做眾生牛馬，後成佛門龍象，擔荷如來家業，普渡如母眾生。」

在台灣能夠親近一位長期駐錫於台灣又精通中文的仁波切，真的可謂是絕無僅有。我們除了感恩仁波切的悲心切願外，我們更祈望寧瑪巴白玉傳承法派能耕植於台灣，成長、茁壯，進而顯密能夠雙融並行不悖，更期望能開創更殊勝之緣起，因此，能容納更多人的講堂是必要的，因為密法不應只是灌頂與念誦儀軌，更應正確的聽聞與講授，為了利益更多的人可以親近仁波切與實修密法，我們計畫在台北市區購置講堂，以培育更多的弘法人才。仁波切一直希望在台灣能建立屬於台灣弟子的藏傳佛學院，因此，這次的籌募緣起，不僅是我們成就了財布施，也等於間接成就了法布施，功德不可限量！

## 新道場的贊助方法 徵求千位菩薩每人發心一萬元

新中心之購買，初步預估勸募金額約 1000 萬元整。將以一萬元為一單位進行勸募，為了諸位大德方便，每人將可依自己狀況每月分期繳納參贊金額，（如每月固定一百元、二百元、五百元、壹千元皆可）如此不僅可圓滿護持功德，又可隨分隨力完成。凡圓滿萬元功德主，功德主姓名將列入新道場永久功德主芳名錄中，中心將固定修法迴向。

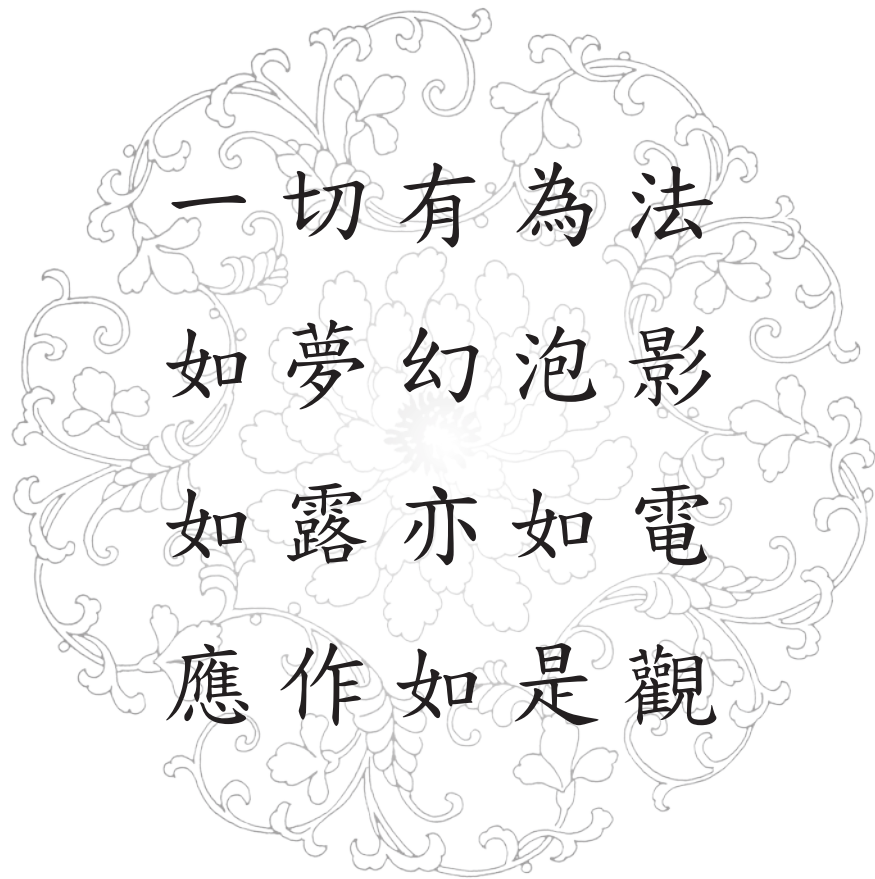


秋竹上師開示：「道場乃上師及諸佛菩薩共同加持之處，於道場中聞思修佛法，自不同凡夫於家中修行，若能盡心盡力圓滿購置道場之事，即是迅速積聚自己的福德資糧。」

## 匯款帳號

銀行 / 華泰銀行 大同分行 102 帳號 / 0403-0001-32479  
 戶名 / 台北市白玉塔唐佛學會  
 連絡專線 / 張師兄 0986238658 傳真 / 0945677940





## 聯絡中心

---

台北市寧瑪巴白玉塔唐佛學會（烏金華苑）  
地址：台北市敦煌路 144 號 6 樓  
電話：02-25944617 0986238658 張師兄

寧瑪巴白玉塔唐佛學會（烏金誓苑）  
地址：台中市河南東四街 20 號  
電話：04-23169135 0932513705 張師兄

中華民國寧瑪巴白玉塔唐佛學會（烏金喜苑）  
地址：高雄市左營區光興街 177 巷 50 號  
電話：07-5589648 0986898905 王師兄

寧瑪巴白玉塔唐佛學會（烏金蓮苑）  
地址：花蓮市中興路 236 號  
電話：038-232993

了塵精舍  
地址：高雄縣旗山鎮竹寮巷 7-1 號  
電話：07-6624329

烏金蓮池苑  
地址：南投縣竹山鎮大明路 258 號  
電話：0919-718858

# 佛子行三十七頌

---

作 者 / 秋竹瘋子

發 行 人 / 釋福融

總 編 輯 / 張焜聰

錄 音 / 石曉蔚、黃上銘、潘祥齡

騰 稿 / 石曉蔚、黃上銘、潘祥齡、蔡秋月、張金龍  
陳威廷

校 稿 / 高健倫、吳彥群、巫達盛、林紅淑、林小惶

發 行 所 / 台北市寧瑪巴白玉塔唐佛學會

網 址 / <http://www.palyul-tarthang.org/index.html>

地 址 / 高雄市左營區光興街 177 巷 50 號

電 話 / 07-5589648

傳 真 / 07-7234735

設計印製 / 代名詞廣告設計公司

初 版 / 中華民國 100 年 7 月

戶 名 / 巫達盛

劃撥帳號 / 00470058

銀 行 / 陽信銀行 建國分行

帳 號 / 0970-2000-0592

版權所有 ◆ 翻印必究

非 賣 品 / 歡迎隨喜助印