

# 佛子行三十七頌 (二)

●第十七世大寶法王鄔金欽列多傑  
●堪布丹傑  
中譯  
講授

由於覆障能被捨棄、被斷除，因此就需要有能斷的對治法。當對治法愈強，所斷的覆障就愈弱。當覆障完全淨除時，遍知的智慧即能明白照見一切萬法。

遍知智慧覺知的對境，不同情況下可分為有漏法、無漏法，有為法、無為法或輪迴與涅槃等。第一句談到的「法」，即指「盡所有」與「如所有」的法。「盡所有」指一切現象，「如所有」指一切現象的一如本質。此句所闡述的能夠照見一切「盡所有」與「如所有」、法與法性的遍知智慧，即是我們要證知的。

於聖者的智慧觀境當中，或者於聖義諦來說，輪涅萬法，皆為一味，無有差別。如同中觀根本論頌云：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出，能說是因緣，善滅諸戲論。」雖然在還未對不生、不滅的萬法作觀察之前，萬法如世間凡夫所認知的一般運作，但是在極細微的觀察中或者定中，萬法無有真實存在。

然而，佛菩薩因觀知沒有證悟此點的眾生，於輪迴當中，不間斷地造作惡業，感至無量惡果，因此唯一勤行利益眾生。唯一的意思是，除了利益眾生之外，別無他事。



雖然佛菩薩斷證一味，但身形的化現無量。為利冥頑、瞋恨、貪欲的眾生，而有不同身形的化現。例如觀音菩薩，即是慈悲的化現。第一句梵文意為禮敬世間自在，偈文中則為禮敬觀自在。

附帶提到一則故事。第一世噶瑪巴杜松虔巴，由於過去於迦葉佛時，取笑一名長得像猴子的比丘，由此惡業，五百世投生為猴子，之後轉生為杜松虔巴時，長得也像猴子，並不好看。據說他年輕還未出家前，有一個女朋友，但也因為他長得太醜而拋棄了他。他非常難過，生起了出離心，成為他入佛門的因緣。之後他發願，未來投生要長得好看一點，要不然很難度化眾生。

有的冥頑眾生，無論你怎麼規勸他都不聽，也無法用心傳遞加持而感化他，這時只能用相好功德而作調伏，使之解脫。因此，外相的莊嚴也是很重要的。

圓滿覺佛利樂源 從修正法而出生  
修法須依明行要 故當宣說佛子行

這是著作立誓。為什麼圓滿覺佛是利樂的泉源呢？因為利樂是善行的果實。善行的積聚能導致善的果實，如此因果道理由佛陀所闡述，如果我們依止而行，我們將能得到圓滿的善果。要不然，有的人會誤解此句，以為上師、佛菩薩具有主宰苦樂的權力，因此盡力供養討好他們，自己不作修持，胡作非為，遇到痛苦又臨時抱佛腳，這樣的祈請是錯誤的。

苦樂並非取決於佛菩薩，主要在於自己的心態與行為是善是惡而決定。因此，不要放逸，隨時保有覺照力是很重要的。

圓滿覺佛是由實際修持而生出的，並非天然生成的，不是像

水果自然成熟一般，以為佛的頂髻本來是小小的，慢慢成熟，愈長愈大，並非如此。佛果的證得，需要努力與付出，正確的因緣具足才能成就；無因無緣，或者逆緣惡緣是無法成就的。正確的因即是慈悲、菩提心，加上六度的行持而得成就。佛陀依此道而得證悟，追隨者如菩薩們，也需依此而行，因此宣說佛子之行。

此生幸得暇滿船 為自他渡生死海  
故於晝夜恒不懈 聞思修是佛子行

我們首先需知修持佛法的方法，因此要聞法。之後要對佛法確信不移，因此要思維法義。不僅是知識上的理解與相信，同時要實際於自心上體驗法義，因此需要實修。

我們此生幸運得到暇滿具德的人身，對於細微的取捨道理能把握得到，所以有閒暇與機會去行持。其他生命如畜生等，雖然各自具備了一些特點，但是卻沒有機會行持細微的取捨。因此，我們應該晝夜不懈地努力，不僅上課時歡喜專注地聽聞，任何時候，自己的心念與行動都要與法相結合。偈文提到晝夜都要精進，如何在白天與晚上都能夠精進修持佛法呢？這是我們要去思維的。懈怠之前，首先我們應該瞭解需要不懈怠而修持的法是什麼？什麼叫佛法的修持？什麼是正確的修持佛法呢？噶當派曾提到一個故事，說明一個人從開始不瞭解何謂修行，到明白正確修行意義的過程。

有一天，有一個人很專注、盡力地轉繞著佛塔。一位噶當派大師上前問道：「先生，您在做什麼啊？」那人回答：「上師，我在修行呢。」

大師點點頭，說道：「嗯！很好，這個修行也不錯。不過，



如果你能修行佛法會更好。」

那人心想：「繞塔可能不是修行佛法吧，一定有其他方法。」他開始四處找尋，看到了一些經書，心想：「讀經、課誦應該是修行。」找到一個地方坐好，就開始認真讀經。

幾天後，當他大聲讀誦著經書時，大師出現了，問道：「您在做什麼呢？」他有點得意的回答：「喔，我在修行呢。在修行佛法呢。」大師點點頭，接著又說：「嗯，讀經很好。但是如果你修行佛法會更好。」

那人聽完有點納悶兒，心想：「繞塔也不是，讀經也不是，那該做什麼呢？」正當苦悶時，突然想到：「對了，禪修！一定是這個了。」趕緊找到一個角落，坐直身體，眯起眼睛，開始禪修。沒過多久，大師又出現了，同樣的問題：「您在做什麼？」他自覺了不起的說：「禪修著呢！」大師緩緩地說：「禪修很好，不錯，但是，修行佛法的話會更好的。」這下那個人完全糊塗了。不是繞塔、課誦、甚至不是禪修，那人只好問道：「上師啊！到底什麼是修行佛法啊？」大師回答：「修行即是斷捨貪執。」

其實，我們很多時候也跟這個故事的主角一樣，開始修持四加行的時候，全身酸痛，滿身大汗，還是堅持不懈地修，終於修完幾十萬遍之後，有人問道：「喔！您修完了四加行，有什麼體會嗎？」這時我們可能回答：「喔，可辛苦囉！流了好幾公斤的汗那。」這是一種答案。更好的回答是：「喔，可美妙了！心可平靜了，真快樂呀！So beautiful！」還可能更高境界的回答是：「喔！你不會相信的，當時我閉著眼睛呢，眼前出現好多天女天神，漫天飛舞……」總之說一大堆誰也沒看過的事情。

大部分人的答案差不多就這些。

那麼，到底這些是修行的徵兆，或者只是像喝醉了，或者是累過頭，生著悶氣，又不得不做下去而產生的幻覺呢？因此，修行是在每天生活當中，當煩惱生起時，自己能夠察覺，並且找到對治法平息煩惱，例如你可能說：「昨天早上九點左右，一個人讓我好生氣，但是我察覺到了，也知道生氣不好，就想辦法靜下來。」真正體會佛法，使佛法成為對治法而降伏煩惱，這即是修行。

很多人以為修持是另外去修一個什麼東西，而與自心分開，例如慈悲的修持，認為另外要生出一個慈悲，而沒有自心與慈悲合一，自心成為慈悲的體會。我們以為，我「生出」了一個慈悲了，好像把旁邊的一個什麼東西拿到手了，因此，沒有思維菩提心時，菩提心也就不見了。

因此，無論做任何修持，例如慈悲心等，重點是要去體會這一切即是自心本質的一部分，與自心合為一體。要不然，任何修持都將無法降伏煩惱。

各位可能覺得我的姿勢與表情愈來愈多。本來我是比較內斂的，很多人說我不笑，太嚴肅了。因此，今天多一點笑容與動作，可能各位會有一些不同感受吧。

平時，座中（特定修法時）與座間（日常生活時）分清楚是很重要的。座中要緊密、專一地修持，例如修止或修觀等。每日靜坐下座後日常生活時，雖然沒有專一於某個法門的修持，但因為座中修持的專注與集中，能夠影響到生活當中。例如，早上修一座法（早課），專注修持，最後發願：「我要將座中的修持力，帶到一天的生活中。」下座（座間）之後，因為修法時善的牽引力量，日常生活中發生的任何事情與作為，都將融於自心法界。座間與座中的修持，相互裨益增長。雖然不像說起來這麼容



易，不過，白天生活中就要如此去修持。

晚上要如何修持呢？有一句話說：「以善心入睡，睡眠即成善；以惡心入睡，睡眠即成惡。」很多人睡前會習慣回想一天發生的事情，例如：今天做了什麼，明天的計畫等。這段時間很重要，我們可以反省一天做的善事與惡事，並且發願明天減少惡行，增長善行。如果能夠在睡前好好反省發願，睡眠也會變成帶有善心而有意義。

好，不說太多，二十一世紀的習慣，如果停在一個事情上太久不好。因此，趕快煞車換個檔，繼續向前進吧！

貪愛親眷如水蕩 瞋憎怨敵似火燃  
癡昧取捨猶黑暗 離家鄉是佛子行

所謂家鄉，是指自己熟悉、習慣的對象，例如對於熟悉的親眷生起貪愛，不喜歡怨敵生起瞋憎等。因此根本在於熟悉，例如我們不會無緣無故地討厭一個人，一定需要去探究、去明白討厭他和熟悉的原因。這裡的熟悉，是指一種狹隘的、短視的執著，由於這種執著，而產生貪瞋等煩惱。由於在我們熟悉的環境裡，有著更多讓我們執著的對象，因此說我們要「離家鄉」。

要捨棄家鄉，這一點我倒是做到了。但是，如果真的做到如理如法的離家鄉，照理說，我應該沒有貪心與瞋心了，但是，來到印度似乎比在藏地的煩惱更多。因此，所謂家鄉，是指內心執著與煩惱的家鄉。如果無法捨棄內心的執著，僅是離開外在的家鄉也沒有用。

狹隘短視的偏執，會讓我們變得傲慢無理，而輕忽地斷定善惡。因此，我們要盡力擦去貪瞋的圖案。

總之，我們愈熟悉的朋友，愈可能不去看他為人所知的一面。照顧、關心朋友是應該的，但是不應帶有認為朋友就一定對，敵人就一定壞的偏執，因為，就算是朋友也會有祕密、也會犯錯誤。另一方面來說，我們偏執所認定壞透的敵人，也可能有他的苦處，一定有我們不知道的什麼原因。要不然，他也不會成為我們的敵人。

因此，就算無法做到平等對待親人與仇人，但至少，我們應該斷除偏執。

所以這裡「家鄉」指的並不是外在的家鄉，因為就算你問作者無著賢大師：「您的家鄉在哪兒？」他還是會回答西藏的。外在的家鄉，可以指那些山石、草木、房子等，是無記的，因此不會對我們造成傷害。會造成傷害的，是我們的偏執，這是我們要捨棄的。

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

對於一位修持止的禪修行者而言，最重要的即是依止靜處。如云：「在如法的靜地修持止的禪修，若能精進用功，半年內能得成就。」雖然不是每個人都能在半年內得成就，但是很多人確實做得到。

我個人來說，目前也去不了什麼靜處，最靜的大概就是我的房間了。因此，所謂靜處，到底是指外在的靜處，還是內心的平靜，這是要去思維的。

許多人身處僻靜的地方，但內心卻充滿著貪瞋煩惱，事實上，如此內心的混亂，比外在的誘惑更危險。因為外在的一切，



要亂也只是亂在眼前，但是內在的混亂，卻是在心中。無止盡的雜念紛飛，造成的痛苦更大。

因此，各位能夠依止靜處者，請盡力去依止。若是不能依止者，雖然身體無法前往，至少內心要找到靜處。

常伴親友還離別 勤聚財物終棄捐  
識客且遺身捨去 捨此世是佛子行

如何分辨什麼是修行？什麼不是修行呢？就看有沒有捨棄世間八法、捨棄此生。薩迦派離四貪執的教言提到：「貪執此生非行者。」因為一個貪執今生俗務的人，很難有機會找到真正的快樂。

所謂世間八法，不只是文字上的稱、譏、毀、譽等，我們要瞭解的是世間八法的癥結，即是盲目的執著，這是我們要斷除的原因。

很多人很喜歡修持，也好像很認真在修持佛法，但大部分都是一種逃避痛苦的安慰而已，就好像背痛塗點兒油，按摩一下一樣。然而真正應該捨棄的東西，例如世間的名聞利養，卻又放不下，雖然沒有明說，但下意識的、很自然的把俗務當成生活中不能沒有的一部分；因此，再怎麼努力修持，頂多得到的是短暫的快樂而已，不會有更深的體會。如同得了癌症，食物的養分首先讓癌細胞吸收去了，好細胞得不到；而應該對治癌細胞的藥，首先卻把好細胞給殺了，完全本末倒置。我們放不下執著的修行，就像如此：該利益的沒利益到，不該捨棄的卻捨棄了。

我們的心，像是一個投影機，放射出來的世間花花綠綠的俗相，充滿著整片銀幕【電影放映機、投影機所用的是銀幕？】。然而，佛法的影像，卻空白一片。我們一定要捨棄對俗務執著的心。



如果有來生，那麼可以捨棄此生，但是如果沒有來生，要捨棄此生就會很困難。因此，這就涉及有沒有來世的問題。許多人對輪迴存疑，同樣也有愈來愈多對輪迴存在的證明，但無論如何，任何一個人，無論是佛教徒或非佛教徒，在自己最親的朋友往生時，因為太難過，他們不會相信那位朋友就完全消失了。因此，雖然朋友過世了，仍舊不斷為朋友祝福祈禱，到墓前獻花說話。這代表什麼呢？代表我們每一個人內心，其實都期望著有來世，期待著生命的延續。這並不是佛教特殊的觀點，而是人之常情。

死亡並不是終結，如果相信有來世，生亡二者的痛苦將會減少，並且充滿希望。我們應該想：生命的結束，不是油盡燈滅，而是高舉生生不息的光明火炬，照亮前程，也照亮我們的下一代。如此面對死亡，將不再害怕。很多事情發生是跟我們的觀念和環境有關。事實上，有生才有死，因此，如果認為死亡是一件可怕的事情，那麼我們應該對出生也感到憤恨才是。但是，我們並沒有這麼做，我們反而大肆地慶祝出生。因此，雖然死亡的確是人生中的一大轉變，但如果我們換個思想角度，把死亡當成是一個嶄新的開始，有新的願望，新的機會，那麼死亡也是值得慶祝的。🌀（全文完）

註：此處法王所指，有生則有死，在因緣法則之下有其因果關係，為一自然現象，死亡並非終結，亦無需貪生怕死，盲目地對死亡產生恐懼與擔憂。然而對於人為刻意所造成的死亡，如自殺等事，則不僅已違犯不殺生與不傷害之佛陀教誡，若只為逃避煩惱痛苦而認為一死了之，更屬不智，此舉非但不能解決自身之煩惱痛苦，反而更造下惡業，終需承受輪迴苦果！讀者當知！

二〇〇六年二月二十二日至二十四日於印度帝洛普尼眾佛學院開示  
本文摘錄自《善報》二〇〇七年秋冬季