

作者簡介

《佛子行三十七頌》是大德土美大師（1295—1369）傳世之作。土美大師全名額曲土美桑波，意為無著賢，藏傳佛教歷史上卓有建樹者之一。

大師出生於西藏薩迦寺附近的「札迦」父名滾丘巴，母名布卓。五歲開始學習語文、經論，十四歲受沙彌戒，十五歲起先後到著名的伯東埃寺與薩迦寺學習經論，精通了大小五明與三藏經續，二十三歲時已因出色的辯論才能而被稱為「辯經無比尊」，深受各方大德的佩服和讚嘆。三十歲時受比丘戒，三十九歲至四十三歲應邀至伯東埃寺大轉法輪，培養出很多出色的弟子。

四十三歲起在額曲秋宗山洞閉關靜修，歷時二十多年，以他修菩提心的力量，在他的周圍，出現了諸如猛獸與野兔一同嬉戲等的感人場面，七十四歲在靜坐中入定圓寂。

佛子行三十七頌

額曲．無著賢 著

索達吉堪布 中譯

雖見諸法無來去 唯一勤行利眾生
殊勝師及觀自在 恭敬三門恆頂禮

利樂之源諸圓覺 從修正法而出生
彼復依於知其行 是故當說佛子行

獲得暇滿大舟時 為自他渡輪迴海
晝夜恆時不懈怠 聞思修是佛子行

親方貪心如沸水 怨方瞋心似烈火
取捨皆忘癡黑暗 拋棄故鄉佛子行

捨惡境故漸減惑 無懶散故善自增
心澄於法起正見 依住靜處佛子行

長伴親友各分離 勤聚財物留後世
識客捨棄身客堂 捨此世為佛子行

交近彼使增三毒 並減聞思修事業
能轉慈悲滅盡者 離惡友為佛子行

依止何者滅罪過 功德增如上弦月
勝善知識比自身 尤為愛重佛子行

自亦縛於輪迴故 世間天力能救誰
是故依止不虛者 皈依三寶佛子行

諸極難忍惡趣苦 能仁說為惡業果
是故雖遇生命難 終不造罪佛子行

三有樂如草頭露 一瞬剎那毀滅法
恆時不變解脫果 希求其是佛子行

無始時來慈我者 諸母若苦我何樂
是故為渡諸有情 發菩提心佛子行

諸苦生於欲自樂 諸佛生於利他心
由此自樂與他苦 確當交換佛子行

誰以大欲圖財物 一切奪或令人奪
乃身受用三世善 迴向於他佛子行

吾雖無有少罪過 何人若斷吾之頭
然以悲心於諸罪 自身代受佛子行

何人百般誹謗吾 雖已傳遍三千界
吾猶深懷仁慈心 讚嘆他德佛子行

何人於聚眾人處 揭發吾過說粗語
於彼還生善師想 恭敬其是佛子行

吾以如子護養人 彼若視我如怨仇
猶如母對重病兒 倍悲憫是佛子行

與吾同等或下士 雖以傲慢作侮辱
吾恭敬彼如上師 恆頂戴是佛子行

貧窮恆被他人欺 又遭重病及魔障
眾生諸苦己代受 無怯弱是佛子行

眾人恭敬遍榮譽 財物量如多聞天
然知世妙無實義 無有驕傲佛子行

若未降伏自瞋心 外敵雖伏又增盛
故以慈悲之心軍 調伏自心佛子行

一切妙欲如鹽水 如何享受貪越增
於何能生貪心物 頓時捨棄佛子行

一切現象唯自心 心性本為離邊戲
領悟彼諸二取相 不作意是佛子行

會遇悅意之境時 當視猶如夏時虹
雖然美妙然無實 斷除貪欲佛子行

諸苦如同夢子死 實執幻象極勞累
是故遭遇違緣時 視為幻景佛子行

欲菩提者應捨身 何況一切身外物
是故不望報異熟 佈施便是佛子行

無戒自利尚不成 欲能利他豈可能
是故無存貪有心 護持淨戒佛子行

欲享善樂之佛子 一切損害如寶藏
故於眾生無怨心 修忍辱是佛子行

唯求自利小乘士 見勤如救頭燃故
為利眾生功德源 發精進是佛子行

已知具寂之勝觀 能斷一切煩惱障
遠離四處無色心 修習禪定佛子行

若無智慧以五度 不得圓滿菩提果
故具方便離三輪 修習智慧佛子行

若不細察己迷惑 以法形象行非法
是故恆察己過失 斷除其是佛子行

以惑宣說佛子過 以彼減弱自功德
故入大乘士之過 不宣說是佛子行

貪圖財敬互爭執 減弱聞思修之業
故於親友施主家 斷除貪心佛子行

粗語傷害他人心 失誤佛子之行儀
故於他人所不悅 斷惡言是佛子行

煩惱串習則難治 念知士持對治劍
貪等煩惱初生時 鏟除其是佛子行

總之何處行何事 當察自心何相狀
恆以正知及正念 修行利他佛子行

如是勤修所生善 為除無邊眾生苦
以淨三輪之智慧 迴向菩提佛子行

為利欲學佛子道 顯密經論所言義
跟隨聖賢之竅訣 著佛子行卅七頌

吾淺智慧少學故 亦無智者所喜詩
然以經典教言故 佛子行頌應無誤
然諸廣闊佛子行 愚鈍如我難測故
違理無關等過失 祈諸聖賢予寬恕

以此善業諸有情 依勝俗諦菩提心
無住有寂之邊際 願成怙主觀世音

【佛子行三十七頌註解】

科判：更桑曲扎仁波切作

講解：仁珍千寶仁波切

前 言

【佛子行三十七頌】為藏傳佛教中非常重要、普遍，凡是學佛的人都會知道的一部論典，除文字通俗、內容圓滿外，作者本身為一生修持菩提心的菩薩，弟子遍布、不分教派，因此此論成為藏傳佛教不分宗派共同的典籍，成為關房、學院、寺院、在家團體必誦的日課！

此頌的註解、科判分法有廣、中、略三種，不論如何，此為實修的論典，「文詞和義理二者中重視義理，學習和修行中重視實修，自利利他中重視利他。」是為標準的菩薩行徑。

此頌內容包含聲聞乘的出離心、菩薩乘的菩提心和學處、金剛乘的基礎—緣起性空及慈悲智慧見，每句偈頌是為想要獲得解脫的人不能忽視的。修行若沒有次第，耳朵聽到即會退轉信心，如頌內云：「吾雖無有少罪過 何人若斷吾之頭 然以悲心於諸罪 自身代受佛子行」此種就是斷頭也不會自衛的行徑是菩薩的境界，非凡夫的行為，因此學習需要依次第。

又如金剛經內云：「以色見我 以音聲求我 是人行邪道 不能見如來」如此高的境界，只知文字而無次第，凡夫是無法入門學習。【教法次第論】等很多有關菩薩修行的法門內，提到由凡夫到成佛次第修行的方法。

因此修行的人願望要高、不忘菩薩學處圓滿、追求菩提。行動要紮實，從低處下手，由自己相應的法、能作到的開始作，不能作的事情不能放棄，如普賢行願品內云：「我既往生彼國已，現前成就此大願，一切圓滿盡無餘，利樂一切眾生界。」有能力作的事情不能懈怠、忽略，應立刻去作。現在沒有能力作的事情，以後有能力的時候作，一直到成佛為止不停歇。

這次的講解，每個偈頌分為初、中、高三種而說，過去的註解中雖未有如此的分法，但有這樣的意思，大德們親自帶領時如是而為！阿里班禪的【確定三律論】內提到：「沒有能力作的事情，希望將來能作，應往這方面前進。」【教法次第論】內亦提到：「菩薩的學處，由自己有能力的地方下手！」【饒益眾生菩提心九種觀察】中內有云：「菩提心的實踐，依利益、大小、輕重而決定。」

以下的分法，乃依佛學的知識、菩提心的成熟度、利益眾生的大小，而部分則只在願行二者的差異區分，間或只在思考的差異也是有的！

以下註解內文標示的「初」意指為初學者，對佛學的知識、經驗、條件等較資淺者。「中」意指佛學知識、條件與經驗等中等者。「高」意指除了佛學知識外，修行有一定基礎，每句偈頌內文能實修者。雖分為三，但以發願的見地都一樣，都要有廣大的發願。思考的方式、行動的先後則有差別。透過這樣的說法，希望大家都深入經藏、智慧如海。

仁珍千寶筆

本 論

全論分三大部分：壹．初義，貳．論義，叁．末義。

【壹、初 義】

分三部分：1．題義，2．禮供，3．立誓。

1、題義：《佛子行三十七頌》

大乘佛子應具有的行為，分三十七個頌詞闡述。

2、禮供分兩部分：[1]略言；[2]廣言。

[1]略言

「那摩羅格學日亞！」

[2]廣言

雖見諸法無來去 唯一勤行利眾生

殊勝師及觀自在 恭敬三門恆頂禮

初、透過傳記和神通故事，了解頂禮對境的功德而禮敬。

中、透過聞思修而知道頂禮對境的功德，為自利利他而頂禮。

高、聞思修及經驗中，深信觀世音菩薩自利利他的功德、慈悲與智慧即觀音菩薩 而禮敬。

3．立誓句

利樂之源諸圓覺 從修正法而出生

彼復依於知其行 是故當說佛子行

初、主要為隨念功德、追求佛果必需要行菩薩道。

中、了知獲得快樂是不夠的，思欲如何獲得安樂的方法，學習菩薩的行徑。

高、了解因果、色身和法身的因、淨土和廣大事業的來源為發心。

【貳、正文論義】

逐一闡述大乘佛子的應有行為，共分三十七條。在內容上分成兩大部分：前行與正行。

(一)、正文之前行

前行又分七個部分： 1. 觀想人身難得

獲得暇滿大舟時 為自他渡輪迴海
晝夜恆時不懈怠 聞思修是佛子行

初、圓滿世間法和出世間的成就，都必須靠圓滿的人身，利用此身廣讀佛經、聞思修。

中、透過圓滿的人身，可以一生修持獲得佛果，珍惜人身、善用於正法上。

高、深入了解暇滿難得和人身無常，此生只用於求道而不耗廢。

2. 應遠離三毒之源的家鄉

親方貪心如沸水 怨方瞋心似烈火
取捨皆忘癡黑暗 拋棄故鄉佛子行

初、瞭解起貪嗔癡的過失，認定其起因，以無常觀看待所有事情，對煩惱境不過度執著，雖於煩惱處但盡量守持自己的根門。

中、雖然無法放棄家鄉，但在修法時間，家務瑣碎諸事能擱置一旁，如離貪大比丘般修行，座間於生活中亦時刻自省。

高、認定輪迴為苦根，親敵輪替非定，生老病死為必經之路，親敵的傷害與恩德實交替，若以智慧觀察無異實相同，如噶當派的四依法「心依於法、法依於貧、貧依於死、死依於溝壑。」

3. 功德之源依止靜處

捨惡境故漸減惑 無懶散故善自增
心澄於法起正見 依住靜處佛子行

初、若心不安靜，諸法功德無法生起，下決心固定的聞思修、放下煩惱境、一心專注於法。

中、定時到僻靜處修持、短期閉關，面對孤獨的人生、培養禪定。

高、了解煩惱境的過失，明白僻靜處的功德，放下世俗瑣事，安定於僻靜處、長期閉關修持獲得正果為止。

4．觀無常即捨今世

長伴親友各分離 勤聚財物留後世
識客捨棄身客堂 捨此世為佛子行

初、身雖在社會與世人無異、遵循世道，但心大多數於法上，對環境、家眷、名利等看淡、不過於執著，思維無常、來世去處、佛法與解脫的功德。

中、相比今生和來世的成就，世間財務、生命一半用於自利利他。

高、減少世俗法，捨棄追求世間的心與行為，行住坐臥、三門合一都用於佛法。

5．遠離愚伴使修道無違緣

交近彼使增三毒 並減聞思修事業
能轉慈悲滅盡者 離惡友為佛子行

初、障礙聞思修的人為惡友，不信三寶因果為具無明邪見者，瞋恨與貪欲為正業等，皆為起煩惱的對境，此等不論於交談、互動等均需盡量減少甚或遠離，雖有相處但自心不失正見並防禦。

中、雖然對三寶有信心，但障礙布施、持戒、禪定等善業，對此等持以慈悲心與忍辱，行為中以善巧方便保持距離，守護戒律為要。

高、具有慧眼者，生起三毒的對境都可以轉為道用，心無罣礙，不會被惡友的習氣、煩惱污染。

6．修道順緣依止上師

依止何者滅罪過 功德增如上弦月
勝善知識比自身 尤為愛重佛子行

初、善知識是修行道的根本、功德的來源，先以尊敬心依止行為清淨、知識豐富、對上師和佛法具信心的善知識，視為導師如同自己的手腳般愛護而依止。

中、不只具豐富知識、具有修持及菩提心，勸行菩薩道者，如同自己的眼睛般依止。

高、了解依止善知識的重要性，對於具足八種德行的善知識生起信心，為了自他脫離輪迴、證得涅槃，依止此種善知識如自己的心臟般愛護、尊重。

7. 入佛教之門為皈依

自亦縛於輪迴故 世間天力能救誰
是故依止不虛者 皈依三寶佛子行

初、透過傳記和神通故事而對三寶生起信心，因為尊敬、信心和承諾而永不捨棄三寶。三寶為主要的皈依處，視世間神和祖先等為尊敬與報恩的對境而供奉。

中、了解輪迴的過患而生起出離心，了解三寶功德而生起追隨的心，維持「佛為導師、法為道、僧為道友」堅定不移的信心。

高、皈依三寶的根本、支分的學處，清淨的遵守。究竟的「佛為法身、法為滅諦、僧為不退轉道所悟正見。」此為永恆的皈依處而依止。

以上是大乘弟子所應具備的前提條件，也即是前行。

(二)、正文之正行

接下來闡述大乘弟子發心與行為的標準，也即正行，以修行人從低到高的根機共分三方面：

1. 下士道；2. 中士道 3. 上士道。

1. 下士道(清淨信心為下士道)

諸極難忍惡趣苦 能仁說為惡業果
是故雖遇生命難 終不造罪佛子行

初、以有些現世報、因果報應的公案，相信三世業報，看到有些人和畜牲的痛苦，為了離開這些痛苦、獲得人天圓滿的果位，持皈依戒，不違犯邪見、粗語、殺生等重罪。

中、眾生無量故，業與煩惱無量、痛苦亦無量，為了斷痛苦的因與果，培養信心，堅守已受皈依戒，直接對自他有傷害如身三業、語四業、意三業等盡量避免違犯。

高、善惡因果生起堅定不移的信心，縱然遇到生命危難亦不犯的堅定心戒十惡業，付出身、生命和時間修十善業。

2. 中士道(清淨出離心為中士道)

三有樂如草頭露 一瞬剎那毀滅法
恆時不變解脫果 希求其是佛子行

初、了解有為的快樂為變化性，佛說不變的只有菩提果，相信此道理，也了解器世間的成住壞空、運勢興衰、感官受蘊與想蘊的變化，輕於對世間的享樂，想念三寶的恩德並追隨。

中、了解“人的美醜、知識的高低、種族的貴賤”都是變化的自性，看到世間的種種變化即憶念三寶的功德並追隨。

高、境的美感或價值，大部分非為境的分別、而是心的分別產生，不過於執著順與逆的感受、成或敗的期望，想要成佛解脫的心念堅定不退且付諸行動。

3. 上士道(清淨發心為上士道)

上士道的學處分為: [1]應發菩提心的理由，[2]修兩種菩提心，[3]學菩薩戒。

[1]應發菩提心的理由

無始時來慈我者 諸母若苦我何樂
是故為渡諸有情 發菩提心佛子行

初、菩薩道的行者不以己樂為榮、只求眾生快樂。無始以來以慈悲寬待的父母恩，應該要報答，身為人類發慈悲心是義務，發心的方式起自父母、親眷。

中、慈心稍微熟練的階段，以自己的國家、區域、世界、人類、接觸到的畜牲道為對境練習慈悲心。

高、以「己不喜痛苦、眾生亦不喜，己欲得佛果、眾生亦如是。」作如是想！希望人類、畜牲道等六道有情都「具足樂及樂因、遠離苦及苦因。」

[2]修兩種菩提心

(1)修世俗菩提心，(2)修勝義菩提心。

(1) 修世法菩提心又分兩方面：A．入根本慧定時修自他交換；B．後得（出定時違緣轉為道用）。

A．入根本慧定時修自他交換

諸苦生於欲自樂 諸佛生於利他心
由此自樂與他苦 確當交換佛子行

初、痛苦大都源於自私心，畜牲與人最大的差異之一在於能否行利他之業？利他的方式非常多，心念為一切眾生獲得利益，行為上以人道為主、視利益人類為責任與功課，無法利他亦不傷害為準則。

中、無始以來輪迴期間的父母為對境，此為任是母親；再，想念恩德、提昇報答的意願，身完全不傷眾生、發自他交換之心。

高、唯一心願為利他。如獨子之母般，身口意唯作利他之業。初學者，除了身與生命之外，都以自他交換方式修持。

B．後得時，違緣轉為道用。

分四方面：a．將不欲意的四法轉為道用；b．將二種難忍轉為道用；c．將二種盛衰轉為道用；d．將二種煩惱轉為道用。

a．將不欲意的四法轉為道用又在四方面：a1 將無得轉為道用；a2 將痛苦轉為道用；a3 將誹謗轉為道用；a4 將挖苦轉為道用。

a1 將無得轉為道用

誰以大欲圖財物 一切奪或令人奪
乃身受用三世善 迴向於他佛子行

初、心依大悲，祈禱迴向予搶奪之盜，不起瞋念、亦不懷恨，但為了不護短於惡行及保護其他眾生故，行為依於世道國法而行。

中、以破我所執而心生感恩與歡喜，行為上透過此因緣而作部分財物布施以結善緣，以此善德希望轉化別人的惡習、方便接引入於正道。

高、願行一致的感恩，以財物完全布施外，三世善業皆迴向。

a2 將痛苦轉為道用

吾雖無有少罪過 何人若斷吾之頭
然以悲心於諸罪 自身代受佛子行

初、雖然菩薩學處中說及：身與生命一切布施與眾生。但以修行次第來說，就如砍下未結果的果樹送人，他人得不到果，樹木也乾枯，果樹培養得好則眾皆能受用果實。因此初學者發願"將來成就時能以身及生命布施"，此階段行為上保護己身等於利益他人，不使此身成為他人製造惡業的根源。

中、如果身體受到輕微的傷害，不計較，思維過去生所造殺生的業果，並思還債清淨而感恩，行為上仍需以保護自身不受傷害為要。

高、證悟空性的登地菩薩，身與生命布施為應作之事。

a3 將誹謗轉為道用：

何人百般誹謗吾 雖已傳遍三千界
吾猶深懷仁慈心 讚嘆他德佛子行

初、對自己過去毀謗的因果誠心懺悔，以還債清淨思維而對作惡業者發起慈悲心，亦思"自己不要成為他人造惡業的因"，因此善加防護避免口業。

中、毀謗及冤枉等，若傷害不嚴重則忍受，嚴重的狀況則心不捨慈悲、行為上依法處理以求公道。

高、不管如何的毀謗都能接受，願行一致感恩、讚歎傷害自己的人。

a4 將挖苦轉為道用

何人於聚眾人處 揭發吾過說粗語
於彼還生善師想 恭敬其是佛子行

初、心懺悔過去之業，不計較、不嗔恨、不辯駁，還之以禮！若違反人道，個人修證不足，則以世間正道相對。

中、願行一致感恩還債清淨，行為上能忍則忍，不能即離開緣境。

高、如良醫動刀雖痛但能除病苦般，親朋好友都無法揭開的過失，今由彼揭露，心生感恩與尊敬視為上師般依止。

b . 將二種難忍轉為道用

又分二種：b1 . 將反報恩德轉為道用；b2 將侮辱轉為道用。

b1 . 將反報恩德轉為道用

吾以如子護養人 彼若視我如怨仇
猶如母對重病兒 倍悲憫是佛子行

初、若遇恩將仇報，應思過去生曾如是故今遭遇，不記恨、不紛爭，心懷慈悲、行為以善巧方便避免其作惡業。

中、以過去的債還清而生歡喜心，一切都是我執深重，故無法以德服人，過失都源於自己，無法繼續幫人也不能有害人之心與行為，加以慈心寬待。

高、願行一致，以慈悲的心利益恩將仇報者，堅持道心。

b2 . 將侮辱轉為道用

與吾同等或下士 雖以傲慢作侮辱
吾恭敬彼如上師 恆頂戴是佛子行

初、別人的侮辱，對身體和生命沒有很大傷害，歡喜心的忍受、感恩與尊敬，不抱怨也不怨恨，一切都是自心不清淨的顯現，因此發願自他心皆清淨。

中、願行一致的感恩侮辱自己的人。

高、以祈降伏傲慢心、磨練意志力故，對侮辱自己者，如同上師般尊敬。

c：將二種盛衰轉為道用

分兩方面：c1：將衰弱轉為道用；c2：將盛勢轉為道用。

c1：將衰弱轉為道用

貧窮恆被他人欺 又遭重病及魔障
眾生諸苦己代受 無怯弱是佛子行

初、行菩薩道者，不管是在順緣或逆緣，都不放棄追求菩提的心。世間的一切法都是無常，順緣、逆緣都一樣。

遇到逆緣、絕路的時候要思維：只要撐得過一時、過得了一世，三寶的加持和各種法行善業的力量，快則三年、慢則九年，定會轉運。誠心懺悔以往的業，在父母、上師、舍利塔、聖地等前頂禮、轉繞、唸經、供水、供花等，盡自己的能力作善業，定會轉運。

中、思維業報有盡的時候，痛苦是無常的自性，受苦就是消業，倒楣就是轉運的開始，對佛具信、業能懺悔、福可修命可改，如此思維行善業。

高、歡喜遇到如此難受的痛苦，透過此能懺悔清淨，有痛苦才能生起出離心，有出離心才能脫離三界，知道痛苦而生起悲憫心，有慈悲心即生菩提心，此即因禍得福，以此機乃勇敢修行獲證解脫。

c2：將盛勢轉為道用

眾人恭敬遍榮譽 財物量如多聞天
然知世妙無實義 無有驕傲佛子行

初、現在遇到的好運和善緣，都是過去生所造福報的果，為三寶的加持、世間人的恩德而生，這種的財富、名譽等無常的自性，福盡即貧，福能善用福更增，依福傲慢起惱即衰敗，故善惡抉擇當如法。

中、若不小心依靠財富而造業，因名招禍、因財引盜，於業未成熟前，即應上供下施廣行善業！

高、若不善用財富和名聲，其為貪、嗔、癡、慢的根，觀為無常、痛苦、自性空。

d.將二境轉為道用

分兩方面：d1.將瞋境轉為道用；d2.將貪境轉為道用。

d1 . 將瞋境轉為道用

若未降伏自瞋心 外敵雖伏又增盛

故以慈悲之心軍 調伏自心佛子行

初、時時反觀自心的起動，內有嗔恨心即外有怨敵，有多少嗔恨心？即有多少冤親債主！若能降伏嗔恨心，即能身體健康、人緣轉好、事業成功。敵人因為煩惱所控制、心不自由，不能抱怨他，無我的存在即無敵人，因此對敵人發慈悲心，行為中作好自身的守護防禦！

中、願行一致的幫助怨敵，觀察慈悲心的增長否，對治調伏內心的煩惱。

高、最大的敵人是自己，最難防的是分別念，最大的障礙是煩惱，有敵人而懺罪、修福行菩薩道，敵人是順緣、煩惱是障礙，驅除煩惱從自心開始！

d2.將貪境轉為道用

一切妙欲如鹽水 如何享受貪越增

於何能生貪心物 頓時捨棄佛子行

初、貪欲若未善加控制，即永遠無滿足的時候，煩惱若未懺悔，即永遠無清淨之期，少欲知足，則身體健康、心情愉悅、諸事少障、生起禪定、智慧增長。心裡當看破名聲利益，捨棄引起貪念的人事物，行為中生活中庸、知足即能常樂。

中、善加觀察能引起貪念、執著的人事物，了解這些都是無常的自性、痛苦的來源，願行一致能捨的即捨！

高、不管房屋、財物、名聲、地位都是無常、空性，若影響到修行即立即捨棄，若能轉為道用立即實踐。

(2)勝義菩提心的學處

分兩方面：A：入定時觀修離戲無執；B：出定遇貪、瞋時遠離實執。

A：入定時觀修離戲無執

一切現象唯自心 心性本為離邊戲

領悟彼諸二取相 不作意是佛子行

初、一切現象的好壞是自心的執著而產生，執著的心找不到具體的存在，佛說：「心的本質是空性、顯現是光明。」

遇到執著的境，先觀察：物質的本質成住壞空、心於生滅間，心與境本質都在不停的變化。如果不了解此道理，那就觀自己所體認的無常，佛說：「不變者為佛性光明。」相信而盡量調整，對人事物不過於執著。

中、觀察自己的受想行識諸蘊都是互相依存，每分每秒都在變化，找不到一個實在、不變、獨立的我。同樣所有境的「名相、形狀、作用」都在變化中，除了相信佛說以外，自己也稍有體會「無常、無我、空性」的道理。

高、心和境都是唯名假立，若無觀察，六根、六境都是真真實實的存在，一旦以智慧分析，都是分別念所安立、都是變化性的無常，本質空性，執著者、執著的境同樣是空性。

B：出定遇貪、瞋時遠離實執

又分兩個方面：a、 於貪境離實執 b、 觀想一切痛苦為幻境

a、 於貪境離實執

會遇悅意之境時 當視猶如夏時虹

雖然美妙然無實 斷除貪欲佛子行

初、自認為的快樂或自己的習氣、煩惱相應的境而產生執著，有多深的執著、就有多大的煩惱或痛苦，雖然身在執著的環境，則心觀無常，盡量降低自己的執著。

中、自己容易得到或得不到的境，渴望得到的心存在就會有強烈的執著，行菩薩道的人當下要能分辨對自己今生的利益或傷害。若捨棄，對自己的生活等有很大損害，雖有接觸，但心觀所有境相如夢幻般！

高、所有痛苦和快樂都是自心的倒影、幻相、是習氣，如果沒有觀察這些是存在的，若以智慧分析，都是無常和空性的自性。

b、觀想一切痛苦為幻境

諸苦如同夢子死 實執幻象極勞累

是故遭遇違緣時 視為幻景佛子行

初、一切痛苦的來源是想蘊和受蘊、是過去的習氣，痛苦是無常、非永恆，難過是加強痛苦、非消除痛苦，為無法改變的事情在痛苦，痛苦還是存在，解決的方法認定「痛苦為無常」，因此會過去的。祈請三寶、多作懺悔、痛苦觀為幻相，能降低痛苦對自己的傷害。

中、痛苦的根本是我執，以對痛苦過度的防禦或懼怕、對快樂有很大的渴望和希求，而產生痛苦，「了解分別念是無常、心的本性是空性」，如此能由痛苦中解脫。若無法體會、具體了解的狀況下，則盡量觀無常。

高、不是境真實的有好壞，而是心有執著而產生優劣的分別，痛苦的心是無常、心的自性是空性，一切現象確定為幻相，一切時分無所求的狀態中看待所有事情。

[3]：學菩薩戒

又分五方面：(1)、學六度；(2)、修學經說四法；(3)、修學斷除一切煩惱；(4)、修學以正知正念度化眾生；(5)、修學善根迴向。

初學六度又分六方面：[1]修學佈施度；[2]修學持戒度；[3]修學忍辱度；[4]修學精進度；[5]修學靜慮度；[6]修學智慧度；

[1]修學佈施度

欲菩提者應捨身 何況一切身外物
是故不望報異熟 佈施便是佛子行

初、先要了解布施的功德，發願布施度圓滿，從對自己生活沒有影響的物質布施開始。說好話、唸佛經、贊助印經、放生等善行。

中、相信、了解福德資糧的重要性，如果有能力蓋三寶所依物如佛像或佛塔、供僧、濟貧、贊助大德轉法輪、行水供或煙供等等。

高、佛莊嚴的身和淨土都是福德資糧圓滿的功德呈現，福德和智慧資糧圓滿方能獲得佛果，獲得佛果乃能利益廣大眾生，因此為了追求這個佛果，以自己的身體、財富、受用廣行上供與下施，透過生命行三佈施。

[2] 修學持戒度

無戒自利尚不成 欲能利他豈可能
是故無存貪有心 護持淨戒佛子行

初、作為良民要遵守國法、如法的修行者要遵守戒律！

戒為諸法的基礎，因此自己在三寶面前承諾的皈依戒等所受的戒，要嚴謹遵守。同樣國家法律要遵守，對所在社會的道德規範、公司或團體的良性公約，不違犯戒律的部分都應遵守。

中、戒律為功德的基礎，因此修行人要以戒為本。

要了解持戒的功德、犯戒的過失、如何守戒、戒的開與遮等。不論是出家或在家，要了解自己所受的戒律，如法的守戒為根本。

高、行菩薩道的持戒，以「不傷害眾生為基本，斷煩惱、證菩薩為目標。」願行一致的遵守清淨的戒律。

[3] 修學忍辱度

欲享善樂之佛子 一切損害如寶藏
故於眾生無怨心 修忍辱是佛子行

初、要了解忍辱的功德，如身體健康、心情愉悅、人緣增長、財源廣進、眾人尊敬、諸事成就等。心裡要忍受所有敵對者的傷害，感恩、懺悔，行為上由對自己損害最小的言語等相對學習忍辱，任何善業的行持在遇到任何瓶頸或挫折都要勇敢面對！

中、身體、受用、名聲、地位遇到傷害的期間，心發慈悲、無恨無怨、感恩懺悔，行為上則依世間正道抉擇而行！行持善業時遇到任何違緣，均願行一致的勇猛精進。

高、不管身和受用，一切都為眾生而付出。忍受身心的一切侮辱，反之，三門歡喜、感恩！

[4] 修學精進度

唯求自利小乘士 見勤如救頭燃故
為利眾生功德源 發精進是佛子行

初、要了解「精進則世間、出世間的事業都能成功。」先學習說好話、持基本戒律、唸經、拜佛等，不影響自他的善行，歡喜心中努力而為。

中、歡喜精進於佛法的聞思修，社會的責任、利益眾生的事情、護持三寶等，視為自己的事情，歡喜不懈怠而行。

高、廣學經論、行六度波羅蜜、承擔眾生的事情等，為自己的責任，歡喜勇猛精進。

[5] 修學靜慮度

已知具寂之勝觀 能斷一切煩惱障
遠離四處無色心 修習禪定佛子行

初、穩定的心為成就世間和出世間事業的基本條件，猜忌多疑善變的心則往往讓事情半途而廢、損害自他，禪定帶來身心的安樂，因此多利用時間觀呼吸靜坐，所作善業三門合一專心而行。

中、作任何善業，都需要「前行動機清淨、正行專注於法、後行利他迴向。」在每個階段都要身心自然、觀察自己的三門，任何所作心在法上即是禪定。如果時間允許，參加禪七或閉關以培養禪定。

高、行菩薩道者必須要有禪定力，有定力才能圓滿菩提。學習九住心法等止觀，培養不執著「定、明、神通」的禪定。

[6] 修學智慧度

若無智慧以五度 不得圓滿菩提果
故具方便離三輪 修習智慧佛子行

初、有智慧能分辨善惡，五度都需依靠智慧度才能圓滿。為了增長智慧，首先依止善知識學習殊勝的經論，讀誦大德的傳記、盡己所能仿效大德們的聞思修等公案！

中、廣研自宗的傳記與經論，精進於聞思修、諷誦、推廣、共修、禪坐等增長智慧的各種善法。

高、聲聞乘、菩薩乘、金剛乘等一切教法都精進學習、聞思修，「以聞思斷除疑慮、以修持獲得經驗、依禪定體認三輪體空。」

(2)、修學經說四法

分四種：[1] 觀察己惑而捨棄；[2] 不說菩薩過失；[3] 遠離貪欲；[4] 不說粗語。

[1] 觀察己惑而捨棄

若不細察己迷惑 以法形象行非法
是故恆察己過失 斷除其是佛子行

初、除了佛學知識以外，平常觀察自己的三門是不可缺少。如果沒有觀察，修行人會損及菩薩的威儀，反而更易造業，有修行的傲慢即看不到自己的過失，「觀察自己」是修行進步的鞭策。觀察自己是否如法？心態、行為對照於法，此為年、月、日不能少作的課業。

中、每天對自己曾受的戒律要一一觀察核對，修行過程中初心、清淨的發願仍存否？有無退失？需認真觀察。有如何戒律的違犯，要懺悔、祈願及迴向。

高、白天三次、晚上三次等觀察自己的戒律，利他之業進行否？追求菩提的心退失否？護持佛法的心是否依然堅固？如有違犯或不足，應立刻改善、精進加強。

[2] 不說菩薩過失

以惑宣說佛子過 以彼減弱自功德
故入大乘士之過 不宣說是佛子行

初、說別人的是非，於世間法來說亦為缺失，行菩薩道者更不應為，尤其是佛、菩薩、高僧大德等的長短、是非更不可思、不可言。批評聖者的果報為墮入惡趣，凡夫沒有神通而了解諸佛菩薩的種種示現；讚揚聖者的功德，自己的口業清淨、獲得眾人尊重，尤其是所有眾生都有佛性、將來都會成佛，毀謗未來佛是不應該也不應為，盡量發清淨心、盡量看別人的優點，下決心不說他人的過失。

中、不但不批評，並多想其功德，如佛學的知識、持戒的清淨、利人的慈悲行為等，心如是想、口亦如是說，宣說善業只有功德且無過失。其他如神通(怪力亂神、濫用報應、違反世道)等對世人陌生之類者，則不宜宣說。

高、「一切過失是自心不清淨而產生，一切功德是如來藏性本身具足。」心口一致的斷除口業，多多讚揚他人的功德。

[3] 遠離貪欲

貪圖財敬互爭執 減弱聞思修之業
故於親友施主家 斷除貪心佛子行

初、貪心就像鹹水般越喝越渴，少欲知足則自心安樂、減少身心的負擔，尤其是追求佛法的聞思修者，對生活的不要有高度的需求。蓮師說：「末法鬥爭期，國王爭領土、世人爭財產、寺院爭施主、僧人爭宗派。」有貪欲的對境即生紛爭，有紛爭則會影響甚或斷自己聞思修的意願，雖然身處於紛爭貪欲處，多觀無常、無我以減減欲望。

中、修行人追求的是聞思修的功德，自利利他、追求解脫為最終目標。若修行人淪如凡夫般的執著貪欲境，隨起紛爭，則與修行者的本願初衷相違。因此能捨的盡捨，不能捨的則時常觀修無常、無我以降低紛爭與欲望。

高、不忘「斷無我、証菩提」的本願，對人事物，何時生起執著即當下捨棄，來不拒絕、不來亦無求、去不相隨，一切平等的看待！

[4] 不說粗語

粗語傷害他人心 失誤佛子之行儀
故於他人所不悅 斷惡言是佛子行

初、不喜歡聽到別人對自己粗俗的言語，喜歡聽好話，心中下決定「不說對世人依民俗習慣所訂的粗語」，由自己最近的家人、親朋好友等開始學習，容易犯的過失要記錄而常常自我警惕、懺悔、祈請而改變。

粗語的後果：1. 使自他都生起煩惱。2. 損害自己的威儀。3. 增加自己的口業。4. 得罪周遭相關的人等。5. 只有過失而無任何功德。6. 大體上對別人的身與生命沒有實質的傷害，但確定會傷害到自己的身與壽命。

中、以粗語擾亂他人，以致自己和他人生起嗔恨等業，今生和來世都帶來痛苦；堅決不說罵人等粗語，盡量讚美別人的善業與美德。

高、不管對親人或敵人，都只說好話、不出粗語，口出粗語只有過失、沒有功德，只能讚美、不能毀謗！

(3)、修學斷除一切煩惱

煩惱串習則難治 念知士持對治劍

貪等煩惱初生時 鏟除其是佛子行

初、先要了解自己最容易產生的煩惱，常常自我練習起煩惱時如何對治，每天早上警惕自己不起這樣的煩惱，晚上自我反省有無違犯？懺悔、祈請、迴向、發願加強對自己此種煩惱的心！

中、若起煩惱，思維它的因和果等過失，如殺生，觀察自己的煩惱、對方的痛苦、殺生果報成熟的痛苦等。對治煩惱的功德，如心無怨起則平靜快樂，容易入於禪定，定中生智慧，依智慧易能入於佛果！

高、發覺煩惱將起的動態，正在起的時候要當下對治。不使煩惱、習氣增強，維持熄滅煩惱的清淨心。

(4)、修學以正知正念度化眾生

總之何處行何事 當察自心何相狀

恆以正知及正念 修行利他佛子行

初、固定日課中，需要靜思：掌握以何種方法對治何種煩惱的方法，如以不淨觀對治貪念、慈悲心對治嗔恨心、緣起觀或空性見對治無明或癡心、謙虛心對治傲慢心、隨喜心對治嫉妒或疑心。要認識自己容易生起的煩惱，特別花時間加強對治。

中、在任何行住坐臥中，都不能忘記觀察自己心的動態，一天四座或日夜各觀察三次，認識煩惱、煩惱轉為道用、祈禱、懺悔與迴向。

高、時刻不忘正知正念、觀察自己心的狀態，願行一致作自利利他菩薩行。

(5)、修學善根迴向

如是勤修所生善 為除無邊眾生苦
以淨三輪之智慧 迴向菩提佛子行

初、先要知道迴向的功德、沒有迴向的損失。若迴向，則善業增長、功德保存。沒有迴向，善業果報有限，若起瞋恨心等煩惱，善業功德消失。

迴向是在三世諸佛菩薩面前發願，「所作善業的力量，希望佛法興盛、眾生遠離痛苦證得佛果，三世佛菩薩如何迴向，我亦如是迴向。諸佛菩薩莊嚴的身相、淨土、壽命、事業、眷屬如何，我亦如是獲得！三寶加持，希望我所發願皆圓成！」以所迴向的方法依隨諸佛菩薩，所以觀想等不完全了解亦可！

中、清楚的觀想資糧田，自己所作善業要想得清楚，迴向對境六道有情的痛苦，所作善業上供諸佛菩薩希望佛法興盛、加持迴向成就。善業福德迴向給一切眾生，透過此善業希望脫離苦海、証得涅槃！文殊、普賢等八大菩薩的發願各個想得清楚，發與他們同樣的願，滿虛空的三寶加持、祝福所有發願實現。

高、迴向者、迴向的善業、迴向的對境等無執著、自性清淨、三輪體空的禪定中迴向。

【三、末義】

分五方面：(1)為誰而著；(2)顯明此論無誤；(3)謙虛並祈諒解；(4)作者迴向菩提；(5)以具備四種圓滿而結尾

(1)為誰而著

為利欲學佛子道 顯密經論所言義
跟隨聖賢之竅訣 著佛子行卅七頌

初、相信高僧大德的教言，【佛子行三十七頌】為佛說經論的精要、佛子必學的口訣。

中、稍微了解【佛子行三十七頌】為顯宗經典的精華、六度波羅蜜的修持，也是密乘的根基慈悲與空性、想要解脫者必學的法門。

高、【佛子行三十七頌】中所說內文包含：聲聞乘的出離心、菩薩乘的菩提心、金剛乘的基礎空正見等三乘完整的法門。

(2)顯明此論無誤

吾淺智慧少學故 亦無智者所喜詩
然以經典教言故 佛子行頌應無誤

初、雖然所說的文字很通俗，但包含了修行人成佛的法門、口訣圓滿在內，作者為通達顯密經論、終生閉關實修的菩薩，卻謙虛的自稱才粗學淺，實為初學者應該學習的榜樣。

中、「聞思廣大的徵兆是謙和、修行精進的徵兆是無煩惱。」作者具足此二德，值得我們學習與尊敬。

高、大德的任何顯現都為弟子們學習的榜樣，「學佛不會知足、利他不會疲倦、修行不起傲慢。」這種的德行，弟子們除了羨慕外，也應有立願達到的堅決心。

(3)謙虛並祈諒解

然諸廣闊佛子行 愚鈍如我難測故
違理無關等過失 祈諸聖賢予寬恕

初、懂得懺悔者的業障是很容易清淨，作者告訴我們：凡夫的任何善業，於凡夫的見解和行為中很容易被染污，因此要時刻警惕、反思、懺悔！

中、作惡業當然要懺悔，但作善業若參雜凡夫的邪知邪見也需懺悔，如果知識有污染則成邪知邪見，作者菩薩告訴我們：依止善知識、閱讀經論、修持佛法都需要謹慎！斷除慧命是非常嚴重的傷害，無過於此！因此不能隨便作論、推廣論典等，故在此提及著述此論所依的經典等。

高、此論實際上無任何過失，但謙虛是菩薩自然的行為，重視法寶是愛護修學者，懺悔是學佛人必要的功德，因此告訴我們：選擇的法要清淨、要懂得謙虛與懺悔！

(4)作者迴向菩提

以此善業諸有情 依勝俗諦菩提心
無住有寂之邊際 願成怙主觀世音

初、觀音的一切功德為其願力圓滿的呈現，發與觀音同樣的願。

中、世俗菩提心和勝義菩提心是成佛的根本因，必須要修學。

高、以世俗菩提心的力量，觀世音菩薩化現種種相，以勝義菩提心的功德超越輪迴、證得涅槃。真實的觀世音菩薩為自己的慈悲心，清淨煩惱、顯現佛性的一切功德是觀世音菩薩！

(5)以具備四種圓滿而結尾

此文乃講解教理之士美者為自利利他造於珍寶水銀洞。

以下註解供參考:

(內文 10 頁) 善知識的八種德行: 文殊師利菩薩向佛請法說, 如何持戒修行才能為善知識? 佛說, 善知識有二種: 一是善知識, 二是大善知識。善知識者, 應具足八種功德。

一、能心性柔和、戒行精專。二、能心無貪妒、物無愛戀。三、能心行平等、意無憎愛。四、能有大方便、自度度人。五、能廣施道、具大總持。六、能好心予人、不求果報。七、能行門清淨、無諸過失。八、能說法論義、皆合經義。(以上供參考)

(內文 20 頁) 九住心: 佛教術語, 指奢摩他的修習過程, 行者修禪定時, 令心不散亂而住於一境者, 共有九種心,

即: (一)安住心, 即能將心安住於某對象。(二)攝住心, 即當心念對外在對象起作用時, 能令心念速返回本心。(三)解住心, 當解知(分別理解)之心對外在對象起作用時, 能令心速返。(四)轉住心, 即停止解知之心, 而樂於安住。(五)伏住心, 即久入禪定而生厭時, 能速令折伏。(六)息住心, 即內心動念時, 能速令止息。(七)滅住心, 當貪愛心起時, 能速予滅除。(八)性住心, 當諸多妄念停止作用時, 了知心之本性本來明淨, 而自然安住。(九)持住心, 累積禪定功夫之結果, 自能安住禪定, 自然行善止惡。〔大乘莊嚴經論卷七〕

在修習九住心的過程中, 可能會有一些身心上的變化, 但是仍然還未成就正定。要到輕安發起時, 才能稱為止成就, 進入未到地定。