

岡波巴四法

2008年4月18日尊貴的上師 噶千仁波切教授

張福成老師 翻譯

祈求心能向法，祈求法能入道

祈求淨除道上迷妄，祈求迷妄能顯本智。

首先，歡迎各位到這裡(新店中心)來，祝福大家一切吉祥如意。

我們之所以能在這裡見面都是因為有一個善好的緣份，在菩提心方面的緣份，而且誓言沒有衰損，每一輩子每一輩子跟正法結下的緣份，這些都是屬於善業，因為善的業力之故就有善的果報，因此各位法友我們每一輩子每一輩子佛法方面都結下好的緣份，因此之故很高興見到大家，祝福大家一切都吉祥如意。

覺巴吉天頌恭曾經開示過相信業力因果的話，這個人就是一個行者，如果說不相信業力因果的話，口中即使解釋很多的佛法這也不能算是一個行者，所以這個解釋，非常的簡略明白講出來所謂的學者應該是對業力因果應該是完全相信的這樣的一個人。

佛陀曾經開示過我們在輪迴裡面善有善報惡有惡報，因此如果說所造作的是善業的因，將來他所得到的果是快樂的果暫時方面得到天人的果位，更高的話可以得到解脫的果位，但是如果營運的是我執，而且以六種煩惱做為動機，所造作的業將來會成為輪迴裡許多的痛苦這是痛苦的原因，但是我們現在世界上每一個人大概一輩子中都是苦樂參

半輪來輪去，因為都在造作善業跟不善業輪來輪去。

就一個人而言，就業力因果而言，我們造作的不善業因此會遇到許多的打打殺殺戰爭等等，上輩子遇到的很多的砍砍殺殺、殺害等等的痛苦，因為不善業成熟的果報，下輩子認識了業力因果學習了佛法聽聞了佛法的辭句好好的觀修菩提心，因此之故，感得快樂的果報，因此其實我們每一個人的內心裡面，痛苦跟快樂的原因其實累積了非常的多，因此當我們現在如果遇到了痛苦，應該要想到這是我以前的煩惱，我執造作了不善業現在成熟出痛苦的果報，這是自己造作的惡業，因此應當忍受，如果說遇到了快樂的時候應當想到這是因為以前造作善業菩提心等等，感得快樂的果報，所以更加要在菩提心善業方面好好的更加努力好好的加油，同時知道一切痛苦的泉源是煩惱，煩惱造成。我以前的惡業由煩惱所造成，將來，煩惱會導致我未來遇到許多的痛苦，所以這些的罪魁禍首都是煩惱我執一定要把煩惱我執辨別清楚。

因此之故，遇到快樂痛苦的時候好好想一想佛法，所以我們今天就要談到岡波巴四法，達波四法就是非常重要的了，一般我們現在談到四大教派很多的實修其實這些實修的要義四法就包括在岡波巴四法之中，岡波巴四法之中首先是祈請加持我的心，內心向於法，這個句子要想到什麼叫做心向於法，什麼叫做心不向於法，我們現在大多數情況之下內心都沒有朝向佛法，為什麼內心都沒有朝向佛法呢，因為世間雖然宗教教法非常的多，但是很多人去學習，心沒有向於佛法，心沒有向於佛法的原因是因為上輩子沒有好好的相信業力因果，因此之故都是為了自己眼前這輩子的快樂幸福而追求，因此快樂是我所需要

的，遇到痛苦的時候是我所不需要的，因此內心所想到的眼前這輩子的快樂幸福，所以心都沒有朝向佛法。但是我們現在如何心向於法，那麼重要的話，如何讓我們的心向於法呢？首先要靠相信業力因果，相信業力因果心才會朝相信佛法，但是業力因果是如何形成的呢，因為有上輩子嘛，所以能夠認識有上輩子的話，就會知道業力因果確實是存在的，所以欲知前世因但看今生生，這輩子自己所遇到的痛苦快樂這些都是因為上輩子已經造作了善不善業，因此之故這輩子遇到痛苦、遇到快樂這是一定會產生的，如果知道有上輩子存在相信業力因果的話，我應該如何順著業力因果而去做，我們就會知道由於佈施之故，這輩子會感得財物受用的果報，由於守戒律之故，會得到人類的身體，由於安忍之故，得到威嚴得到美貌，這是善趨善道的三種功德三種特性，這是施戒忍，佈施、戒律、安忍，但是，施戒忍又從何而來呢，從愛心而來，從慈悲之心而來，從愛心而來一個人如果內心有愛心的話他會做佈施，內心有愛心的話他會守護戒律，內心有愛心的話他就會做到忍耐，內心有愛心的話就會做到禪定、靜慮，所以可以這樣講一切快樂它的原因都是從愛心而來，現在我們所能夠看到輪迴裡面一切的快樂，它的因素全部都是由慈心悲心從愛心而來，佈施、持戒、安忍、靜慮、勝慧等等其實這些全部都是由愛心而來。

現在我們進入內道佛法之門就應當心朝向佛法，但是應該如何讓心朝向佛法呢？首先應當思維暇滿人身非常難以得到，具足八種有暇四種圓滿，具足這十八種功德條件的人類身體是非常難以得到的，把這些功德好好思維一下，因此之故現在能得到具足這十八種暇滿人身條件的珍寶，我已經得到了，內心當然要感到非常的高興啊！但是即使如此像珍寶一樣的人身寶，還是會死亡，因此要想一想死亡無常會隨時

的到來，死亡之後會去哪裡呢，死亡之後是身體死掉了但神識依然存在的，會走到下一輩子下一輩子去的，到了下一輩子去業力因果就不會虛假，由善業感得快樂由不善業就會感得痛苦的果報，前面已經談到過了，因此如果我造作不善業的話，不只這輩子痛苦下輩子下輩子都會感得痛苦的，貪瞋痴的煩惱會招致我下輩子重重無盡的痛苦，這個是真的確實是這個樣子，這一點要好好的瞭解，因此就知道目標不僅是眼前的幸福快樂，不應該只是這樣子而已，應當好好的思維一下暇滿難得死亡無常業力因果，把這些好好的想一想的話，經常的再三想再三想，心就不得不走向佛法，自然的就會走向佛法不會離開的，必然是這個樣子，所以一個學習佛法的行者而言，首先呢不應該去重視安止，勝觀大手印大圓滿這不是應該要先學的部份，首先要學習的部份應該放在暇滿難得死亡無常業力因果，應當以這個為主，因為把這個好好的學習的話，對於業力因果的相信信心會愈來愈強烈，所以這是相當重要的。

簡略來講的話，一般的情況一個人如果每天實修精進的時候，有時候實修了一個禮拜之後當然信心很強烈，實修的也非常好一個禮拜之後覺得太辛苦太累了就放棄了，有可能有這種情況的，與其如此的話，一個行者那不如每天想一想心向於佛法，加持我的內心向於佛法，把這個部份好好的思維一下，那為什麼我的心沒有向於佛法呢，那是因為追求眼前的幸福美滿，想到自己的房子想到自己的荷包自己的兒子自己的女兒等等，追逐眼前的幸福快樂的話呢，當然內心就忘記了佛法，因為內心緊緊抓住眼前的美滿之故，那心就不會朝向佛法之中，所以不應當如此的，每天早上起來應當好好的思維一下呢，心向於佛法之後，整天工作的過程當中要想一想業力因果思維一下善有善報惡

有惡報，譬如說當我憤怒產生的時候，就要認識清楚這是地獄道的因，如果我的內心有慳吝之心煩惱產生的時候，就要瞭解這是墮入鬼道的因，如果有嫉妒之心產生，就要想到這是嫉妒之心，這是我將來投生到阿修羅道的種子，所以每個煩惱每個煩惱都會形成各自各別各別的痛苦，所以把一個煩惱每個煩惱各別把它認識清楚，知道它會將來招致什麼各別各別的痛苦，所以在佛子行三十七頌裡面談到應當以正念正知的武器，用正念正知的武器去打敗煩惱，所以這是對治的方式，對治的方式各別各別都有的，譬如說憤怒產生的時候它對治的法門是慈心悲心，慳吝產生的時候對治的法門是佈施，所以每一個煩惱出現的時候，其實都有它各自各自對治的方法，那經常用到的七分支對治六根本煩惱，所以把每一個每一個法門好好的想一想，當煩惱產生的時候就要知道這是痛苦的根本，貪瞋癡是墮入三惡道的原因，這些都要好好的瞭解，用正念正知把它一項一項各別的瞭解，之後思維一下對治的方法，如果這個樣子做一定可以把煩惱減掉，就算沒有把煩惱減掉，但是也不會受到煩惱的控制而去造作許多的惡業，因此整天工作的時候把業力因果好好的思維想一想，那就是一個好的行者了。

那晚上睡覺要想一想什麼呢？應當想一想死亡無常，凡是出生的生命最後沒有死亡的這種生命根本不存在，這個世界上古往今來生命不斷的出生出生一切的生命又不斷的又再死亡又再死亡，死亡的時候是身體完全的毀壞掉消失不見，心呢？不會壞掉，心還要去到下輩子呢，佛陀開示心是不會消失掉，佛陀佛經裡面開示，當一個人死亡的時候，這輩子所得到的財富、親人、朋友、軍隊、眷屬、處所等等沒有一絲一毫可以帶走，但是內心所造作的業力因果，業力像影子一樣不

斷的追隨它而去，內心以前憤怒過產生貪心，這些憤怒瞋恨貪心等等這些都會追逐著心而去，因此之故，所以佛陀開示清淨自己的內心是非常重要的，所以稱之為自淨其意是諸佛教，所以佛教佛陀開示的重點就在打掃自己的內心，因為內心如果純淨的話就是佛啦!竹旺仁波切經常再三再三開示過內心本來就是佛，但是被偶然污垢遮染之故，這偶然的污垢是什麼呢，就是我執就是煩惱，因此把這些污垢要好好洗乾淨，使內心沒有煩惱，如果把內心污垢煩惱消滅掉的話，那內心本身就是佛啦!內心如果沒有煩惱的話，內心就會充滿愛心，內心充滿愛心那這個人就稱之為大勇士，因此之故，睡覺的時候要想一想，我今天內心有沒有產生愛心呢，這白天一整天我內心有產生什麼煩惱嗎?仔細分析想一想大概這一天煩惱產生的比較多吧，愛心有沒有產生呢?好像都很少，那這個時後就要想一想我所產生的煩惱有哪些呢，譬如說生氣的話就要分析清楚，生氣是墮入地獄的因，如果產生慳吝之心的話，就要瞭解清楚這個是我將來要墮入鬼道喔!墮入鬼道的種子喔!每一項每一項的煩惱把它分辨清楚，將來它相隨順的相符合的果報將來會怎麼樣要把它認識清楚，貪瞋痴三毒將來會讓我們墮入三惡道之中遇到很多的痛苦，把這些都好好的想一想，之後就要想一想其實這輩子就像是夢境一樣。此世就這輩子其實就像是夢境一樣啦!但是初學者的人會這麼一個疑問，譬如說就像是昨天的夢消失不見，昨天之夢，但今天是真的存在啊!現在都還在工作不是這個樣子嗎?

所以上輩子是個夢境，這輩子不是啊!上輩子的事情就像是昨天的夢境一樣，但這輩子是真的，確實都在工作，就像今天我都在工作一切的事情都在進行當中，不過這輩子確實也是夢，譬如說睡覺的時候作

的一個夢，夢境之中也很多工作，夢境之中也很多的事情，所以這輩子從出生，媽媽的肚子生出來之後到死亡，這中間一切的事情其實就像夢中所發生的事情，就像在夢境之中工作上班生活一樣，我們總是會覺得身體是這輩子的，在這個世界上已經出現是這輩子，其實這輩子、中陰、下輩子其實就是一個，如果說我們這輩子對於萬法的實相不認識的話，這輩子也會受到很多的苦了，其實在同一個時間裡面有多少生命都已經死亡了，但是我們現在得到暇滿的人身寶是因為上輩子我們累積很多的善業，那這輩子投身在人類裡面，當然可以受用到很多人類的快樂，這是福德善業所感得的快樂果報，但是將來死亡在中陰的時候，每一剎那每一剎那不見斷的受到煩惱的控制，遇到很多很多的痛苦，將來痛苦還要繼續持續下去，受到很多的痛苦，所以其實眼前的一切就好像是夢境一樣，應當這輩子就是一個夢境，把它再三再三的思維串息的力量會愈來愈強烈的，把這些教法聽聞之後，首先內心產生一個瞭解之後，要引發感受，是這個樣子嗎？不是這個樣子嗎？在內心中的疑問好好的把它去除掉，之後會產生證悟，如果說剛開始聽聞佛法的時後，對於佛法有所瞭解，其實佛法八萬四千法門它的根本之處只有慈心跟愛心，所有一切的法門跟慈心愛心沒有關係的法根本就不會存在，所以假設自己不能夠實修甚深的正法，其實只要觀修慈心跟愛心就是甚深的法，好好的觀修慈心跟愛心以這個方式把內心的瞋恨去除掉，貪心嫉妒之心去除掉，這樣的話就算每天在上班工作，自己的內心也很容易清淨，這個就是一個很好的實修。

那晚上睡覺要想一想什麼呢？應當想一想死亡無常，凡是出生的生命最後沒有死亡的這種生命根本不存在，這個世界上面古往今來生命不斷的出生出生一切的生命又不斷的又再死亡又再死亡，死亡的時候是

身體完全的毀壞掉消失不見，心呢？不會壞掉，心呢還要去到下輩子呢，佛陀開示心是不會消失掉，佛陀佛經裡面開示，當一個人死亡的時候，這輩子所得到的財富、親人、朋友、軍隊、眷屬、處所等等沒有一絲一毫可以帶走，但是內心所造作的業力因果，業力像影子一樣不斷的追隨它而去，內心以前憤怒過產生貪心，這些憤怒瞋恨貪心等等這些都會追逐著心而去，因此之故呢，所以佛陀開示清淨自己的內心是非常重要的，所以稱之為自淨其意是諸佛教，所以佛教佛陀開示的重點就在打掃自己的內心，因為內心如果純淨的話呢就是佛啦！竹旺仁波切經常再三再三開示過內心本來就是佛，但是被偶然污垢遮染之故，這偶然的污垢是什麼呢，就是我執就是煩惱，因此把這些污垢要好好洗乾淨，使內心沒有煩惱，如果把內心污垢煩惱消滅掉的話呢，那內心本身就是佛啦！內心如果沒有煩惱的話呢內心就會充滿愛心，內心充滿愛心那這個人就稱之為大勇士，因此之故呢睡覺的時候要想一想，我今天內心有沒有產生愛心呢，這白天一整天我內心有產生什麼煩惱嗎？仔細分析想一想大概這一天煩惱產生的比較多吧，愛心有沒有產生呢？好像都很少，那這個時後就要想一想我所產生的煩惱有哪些呢，譬如說生氣的話就要分析清楚，生氣是墮入地獄的因，如果產生慳吝之心的話，就要瞭解清楚這個是我將來要墮入鬼道喔！墮入鬼道的種子喔！每一項每一項的煩惱把它分辨清楚，將來它相隨順的相符合的果報將來會怎麼樣要把它認識清楚，貪瞋痴三毒呢將來會讓我們墮入三惡道之中遇到很多的痛苦，把這些都好好的想一想，之後就要想一想其實這輩子就像是夢境一樣。此世就這輩子其實就像是夢境一樣啦！但是呢初學者的人會這麼一個疑問啦，譬如說就像是昨天的夢消失不見，昨天之夢，但今天是真的存在啊！現在都還在工作不是這個樣子嗎？



這樣子讓自己內心向佛法之後就會想到想我即使心向於佛法，唉，我不知道要怎麼樣做實修我想要努力去做實修，因此心朝向佛法之後馬上就想到實修，就想到說唉，我要去閉關我要出家當阿尼我要出家當僧人但現在都還沒有這種機會呢，而且如果我這樣子去做可能也沒有實務，但是其實自己這些情況都是由自己前輩子所累積的善業福報大小如何，因此實修的機會有無也是由前輩子的業力所形成的，所以當然一個國家裡面如果說這個人不上班不上班根本就沒有工作那當然他的衣食就有可能要考慮一下，就會遇到很多的困難，可是就算是上班工作，在上班工作的情況之下一起實修的方法，也有，那就是自淨其意是諸佛教，這是佛陀開示過的嘛，所以佛子行三十七頌裡面談到的實修方式，都是我們可以眼前的工作一邊上班一邊工作而且還可以繼續進行實修，這種方法都有的，所以心朝向佛法之後也可以上班工作，之後也可以在工作之中也有實修的方式，當嫉妒之心傲慢之心憤怒之心產生的時候就要想到這個是不好的我要把它滅掉，最好是自己得到利益其他眾生得到利益，慈心愛心這些都要做不要去傷害其他眾生，也沒有傷害他的想法不要有生氣的想，如果生氣產生的話就要分析想一想，我當然是因為他之故，我非常的憤怒，但是現在使我墮入地獄的力量是憤怒而不是他了，所以他不是敵人了，要想一想，對我造成最大傷害的是憤怒，因此把這些想一想，把自己的憤怒之心把它消滅掉，因為憤怒之心不好會讓我墮入地獄之中，所以大堪布晉美朋措法王就曾經開示過，內心獨立，以正念正知依於善心不要去傷害眾生，依於它的話就是非常好的實修了，密勒日巴也是這個樣子曾經開示過的，因此一個人在這個世界上當然他也要工作，或者說中心也有許多的工作，但是就算在工作進行的當中應該要有一個利他善良的

心，這個非常重要，如果有了利他善良心的話身口意三門所做的事情都在善業之中一切的事情都在善業裡面，假設說偶然做的壞事不善業的話馬上想到有一個懺悔之心來做懺悔，然後內心是先決的條件，所以如果內心善良的話有利他的想法，沒有障礙之心的話，當然身口意三門所做的事情都是善業的，累積善根之後，一邊工作一邊累積善根立刻做迴向發願，希望將來我有實修佛法的機會，我有閉關的機會之後，每一天每一天把佛子行三十七頌的內容好好想一想，早上起來的時候就要想到我要像佛子行三十七頌所講的來做實修，我要按照業力因果善有善報惡有惡報完全符合業力因果去做，如果這個樣子的話就是心朝向佛法，而且正在實修當中就會非常好了。

心向於法是極為重要的，實際上很多人實修全部包括起來全部聚集在此，自己每天應當分析分析看看，我的內心到底有沒有朝向佛法，還是沒有朝向佛法，如何使內心朝向佛法呢，應當皈依三寶，在三界之中救渡者只有三寶，從現在開始到證得佛果之間恆常皈依三寶，請求三寶的救渡，沒有其他任何的救渡者，對三寶完全如此的信賴相信來皈依三寶，但是如果我皈依三寶的話，那從現在到成佛之間，三寶如何救渡我呢，外在的三寶是佛法僧三寶，佛法僧三寶在這個世界上無量無邊非常的多啊！所以就救渡我們而言，就我們實修而言，智慧這個部份就是佛寶，慈心愛心這個部份就是法寶，所以內心有慈心愛心的話，那傷害別人的想法不會產生，內心只會產生利益別人的想法，利他的想法一定會產生，那這樣變成一個善良的人，所做的事情都是善業，因為都是造作善業之故，當然可以脫離三惡道的痛苦，當然可以得到成佛和解脫，所以對業力因果這個部份一定要堅固相信，這種相信不能夠改變，所以相信三寶而且知道慈心悲心，慈心愛心可以給

我帶來每輩子的快樂，每一輩子的快樂都是由慈心和愛心而來，那這個就是業力因果嘛，因此心向於佛法把這些好好的分析想一想，對於三寶要有完全的信心非常的堅固穩定不能夠改變，對於業力因果的相信堅固穩定那麼不會改變，每天再三再三好好的思維。

其次請求加持我所修的法能趨入於道路之中，所以祈請法向於道，已經心向於法之後，但是呢我要怎麼去做實修，有人最初心向於佛法之後，但是進入到佛陀的教法之門，但是實修之中要好好檢查自己實修教法的動機，所修的法能不能進入道路之中呢，它的差別在什麼地方呢，差別就在於我現在心向於佛法，之後我所實修的法是為了這輩子得到快樂遠離痛苦，因此之故，我進入佛門之中實修佛法，所實修的法都是為了追求這輩子的快樂離開痛苦，如果是這個樣子的話呢，法呢，沒有進入道路之中，譬如說，認真來講唸「唵、嘛、呢、叭、美、吽」一遍的話，唸頌瑪尼咒語本身其實是成就佛果的原因是得到解脫的原因，它是將來能夠得到究竟安樂的佛果可以得到這種果位的，可是現在內心的動機是想我唸誦「唵、嘛、呢、叭、美、吽」這個善根之故希望我這輩子就能夠發財，就算是以這個善根自己發財的話善根也窮盡也消失了，或者是只想到這輩子的利益或下輩子的利益，這輩子得到快樂或下輩子希望我暫時能夠投生在天人善道啊！因此我努力的做實修，如果是這個樣子的話雖然心向於法，但是法不能向於道路裡面，因為在這種動機之下所做的實修不會得到佛果，不會得到究竟安樂的佛果，不能夠得到究竟安樂的佛果，也許得到暫時天人善道的果位，但是就算投生在天神將來還要繼續墮入輪迴裡面受苦，就算投生在人道還有生老病死的痛苦，六道之中都沒有超越痛苦，因為沒有得到解脫之故，凡是投生在六道裡面都必然會遇到痛苦

的，因此善心實修的時候所緣起的目標應當緣起在佛果上來去做實修，但是緣起佛果的時候，不能說我做這個善行靠著這個善行之故我就要成就佛果，不能夠這樣子想，為什麼要成就佛果呢，為了利益遍滿虛空的如母有情眾生之故得到佛果，才能夠廣大利益遍滿虛空的有情眾生，因此如果內心想到說我要成就佛果的話，不會成佛，因為目標是為了我自己，因為利益我自己想到我自己之故我要成就佛果，所以內心的動機裡面摻雜我執的煩惱之故啊!所以心裡面想著我要成佛的話不會成佛，心裡面應該想著要利益遍滿虛空的有情眾生，因此之故，我要成就佛果，那這個就會成就佛果，這是顯教密咒乘門教法的根本之處啊!如果內心的動機有想到修法是為了利益遍滿虛空的有情眾生，因此我要成佛去做實修的話，這個實修的法會進入道路之中。

法向於道路到底有還是沒有那就要分析看看，為什麼法不能夠趨入道路之中，因為修法的時候啊!都是為了追求這輩子有這輩子的想法之故為了追求這輩子的快樂幸福，所以這裡面摻雜了我執在裡面，摻雜了我執去修法的話，這個法不能進入道路之中，所以佛子行三十七頌裡面談到無（常）與輪迴的痛苦，由於追求我的安樂的產生，圓滿的佛果由利他的想法而產生，所以佛跟眾生的差別就在於一個有我執一個是利他的想法，因此之故，有這種摻雜我執的想法去修法的話，這個法都不能趨入道路之中，而且還會導致輪迴的痛苦的，我執就好像是冰塊一樣，思維眾生有利他的想法就好像廣大的海洋一樣，能夠把冰塊融化掉，冰塊已經融化掉所形成的廣大海洋啊就像這個樣子一樣，所以實修佛法的時候如果摻雜了我執存在的話呢，這個法本身沒有辦法避免掉貪念、瞋恨、愚痴、煩惱沒有辦法滅掉，所以岡波巴大師曾經談到過法不如理而實修的話，學法成為墮入惡道的原因，那就

非常奇怪啦?我們仔細分析一下，為什麼實修佛法反而會墮入惡道成為墮入惡道的原因，那我們把這句話想一想，法呢，不如理而做實修為什麼修法還會變成墮入惡道的原因呢，這個上師善知識何其之多，四大宗派四個宗義四大宗派的上師也非常的多針對自己的宗派義理，許多上師都做了很多很多的開示啊!不僅如此，彼此之間很多的辯論，但是對我們許多實修的行者來講應當對一切平等看待，知道他們都是非常好的，假設不瞭解的人就會認為說我所學習的教派是最好的，其他的教派是不好的，所以，博士是分析宗義，愚人是偏執宗義，博士分析宗義的意思是指把這些宗派義理的內容甚深義理仔細的做個分析，像百煉純金一樣，讓它變得非常純淨，因此才會形成各種不同的宗義，彼此之間有很多的辯論，這個就像是百煉純金一樣，愈磨它愈金光燦爛，但是愚笨之人卻會去偏執宗義，認為說我的最好你的很差勁的，因此內心產生很多的貪瞋痴，在這個執著之下去學習的時候，內心貪念、瞋恨愈來愈嚴重，如果說有好跟不好的想法的話，對好的當然內心產生了貪念執著，對不好的當場內心產生瞋恨討厭，因此之故，依於上師，我執愈來愈嚴重，依於教法我執愈來愈嚴重，依於學法我執也愈來愈嚴重，這些的我執其實只有一個，眾生的貪瞋痴其實只有一個，我執只有一個，三毒煩惱其實就是只有一個，假設這個貪瞋痴去除掉的話那內心就完全純淨了，譬如說這個水本身非常乾淨如果你倒進去紅色的顏料，它就變成紅色，你倒進去黑色的顏料，它就變成黑色，假設內心離開貪瞋痴的話，內心本身就是自然的安止，自然的禪定，內心就會非常的乾淨，就像水完全乾淨沒有任何的污垢一樣，如果水非常的乾淨沒有污垢的話，我們看這個清澈的大湖，水清可見魚，這湖底的魚，游來游去都能夠看的清清楚楚，因為水非常的乾淨之故，所以內心也是這個樣子，內心的自性是光明，所

以它上面的污垢，貪念瞋恨等等這些都不存在的話，內心就會非常的寧靜，而這些污垢就是貪念和瞋恨，貪念和瞋恨和愚癡等等，這是我們墮入三惡道的因哪！

法向於道是有還是沒有呢，那就看分析一下自己的內心想一想，心裡面想到我也在實修佛法之後我對眾生要產生慈心愛心，而且發願祝福希望一切眾生都能夠好、快樂，所以發願希望一切眾生能具足安樂跟快樂的原因，這快樂的原因是什麼呢，仔細分析想一想，這個遍滿虛空的眾生不管有多少，實際上都沒有離開我執，在沒有離開我執的情況之下，內心就有很多的煩惱，由這些煩惱形成六道，所以輪迴的原因就是我執，輪迴其實就是我執，我執就形成三千、我執會造成什麼後果呢，這三千大千世界所有的人哪，其實都受到我執的控制，沒有辦法去對付我執，不過佛陀開示，把我執消滅掉的話就是慈心跟愛心，所以用這個方式可以把我執打敗，那如果希望眾生都能夠離開痛苦跟痛苦的原因，這個原因是我執，所以意思就是希望眾生都能離開我執，如果要眾生都離開我執的話，就要靠慈心跟愛心的觀修，就能夠把我執打敗掉的，所以如果說希望眾生得到快樂的話，那我怎麼給他快樂，沒有衣服的我給他衣服，沒有食物的我給他食物，有這種方法嗎，沒有的，因為這個方式我們根本就做不到，眾生如此之多，而且對他其實不會很大的改善，因為眾生都有他自己的業力因果，異熟的果報成熟出他所遇到的快樂跟痛苦，但是如果說讓這些遍滿虛空的眾生都離開我執的話，他會得到快樂，離開我執的方法就是觀修慈心跟悲心，因此之故，密勒日巴在岩洞之中山洞之中就是如此觀修的，所以內心觀修空性悲心之精華，所以空性悲心之精華觀修的內心可以遍滿虛空，所以因為靠的這個觀修之故，所以現在在這個世界上噶舉

派的教法才會如日中天，因此瑪爾巴就稱讚了說密勒日巴有大毅力，聖教的命脈也在此，所以瑪爾巴有時候對密勒日巴常常罵他，但是有時候也稱讚他，所以現在稱讚的就是內心空性悲心之精華，內心的毅力非常的大，佛教的命脈就在這個地方，所以成佛的方式就靠空性悲心之精華，這樣子一個實修的方式，所以佛的心跟我們眾生的心其實相同，只有一個，因此如果我們唸誦瑪尼咒語的話，思維遍滿虛空一切眾生，那內心就遍及一切眾生，那這個方法就一定是趨入道路之中，法趨入道路之中的話，一切放眼所見，一切都是淨土都是三寶，所在之處都是淨土，慈心愛心對待一切眾生，這一切都會非常的清淨，所以是淨土啊!假設不是這個樣子內心去做一個區分，這個是好的這個是壞，那就不能在淨土之中，因此最終是要有愛心，慈愛之心，相信三寶，而且三寶所在之處遍佈虛空到處都有，過去的佛、現在的佛、未來的佛，那佛在什麼地方，當然我們大家也不知道，不過三寶遍及任何一切的處所，所以凡是三寶所在之處，我都皈依三寶，對三寶都有信心，之後凡是眾生所在之處，我對眾生都產生愛心悲心，希望他遠離痛苦，如果是這個樣子的話，遍滿虛空之處都有三寶存在，遍滿虛空之處都有眾生存在，我對遍滿虛空的三寶皈依產生相信，對遍滿虛空的眾生產生悲心希望他遠離痛苦，那我的心不是遍及整個虛空嗎?心自然的就遍及整個虛空，心自然的就會非常的快樂啊!這樣子就非常好啦!如果是這個樣子的話那自己所修的法一定進入道路之中，所以自己所實修的法有沒有進入道路，用這個方式來分析檢查一下就會知道了。

一個法向於道的人啊!他證悟到了什麼，如何知道呢，上師善知識非常的多，他們所開示的宗各自各自不同，不過這四大教派各種宗義其

實不是四種，所開示的菩提心只有一個，所開示的業力因果只有一個，所開示的慈心悲心只有一個，沒有說不同分開的，那這些不同的派系它不同之處何在呢，實修的方式或許有不同，有的是大圓滿的實修，有的是大中觀的實修，實修的方式不同，它裡面的精神只有一個，譬如說人呢，只有一個人，可是他的衣服有好幾套，穿起來很多種衣服嘛，但是不管穿哪套衣服，人還是這個人，如果瞭解這一點的話，那這個人掌握了佛法的關鍵，這個人的修法上面堅強的毅力，堅強的毅力掌握的關鍵，這個人所修的法，這個人他所修的法是進入道路之中，這樣一個人所以再三好好思維再三好好的思維這些內容，那這個人所修的法能夠趨入道路之中了，那所修的法不能趨入道路之中，這樣的一個人是一個什麼樣子呢，四種宗義派系對三寶教法各自各自都不相同，因此把宗義視為是不同，把教法視為是不同，它所說明的內容是這個內容是那個內容，彼此各自不相同，本尊也很多尊，彼此也各自不相同，因此我修的這尊本尊的話就離開了另一尊本尊，修了另外一尊本尊就離開了這尊本尊，因此內心顧此失彼啊！想一想就內心焦慮不安也會憤怒生氣，那實修的方式有所錯誤，這個是法不能趨入道路之中，因此就好像是這個不穿著各自各自不同的衣服，他把他當做那是各自各自不同的人了，本尊的外表呢，就好像人穿著各自各自不同的衣服，但是其實還是一個人哪，所以本尊的外表即使不相同，祂的內心只有一個，本尊的內心是菩提心，所以所有的本尊，內心只有一個沒有多的，雖然外表的形象不一樣，好像一個人穿著不同的衣服，但是還是這樣的一個人，所以如果把這個法意能夠有這種瞭解的話，這個人是掌握了教法的關鍵，他所修的法會趨入道路之中。道要能夠消除掉迷惑，心祈請加持我的內心能夠向於佛法，實修的法能夠向於道路，道路要能夠除掉迷惑，首先我的內心都向於輪迴，追求輪



迴的快樂，之後瞭解輪迴都是痛苦的，因此把我的心從輪迴抓回來，把它放在法上面去這是心向於佛法，心向於佛法之後，接著法要向於道，就是我所實修的時候，這個實修的目標不是為了輪迴的幸福快樂，離開輪迴的痛苦，而是希望為了利益遍滿虛空的眾生之故要成就佛果，因此我來做這個實修，抱著這個目標的話，這個法就能向於道路之中，可是我所法向於道路之後，要能夠把迷惑去除掉，這個迷惑是什麼呢？首先世俗諦而言，業力因果不會虛假，勝義諦而言是空性，所以所謂的迷惑指的是諦實成立的執著，因此我所修的法進入道路裡面，在道路之中我的這個法身本身很能夠把諦實成立的執著把它滅掉，那什麼是諦實成立的執著呢？外在的器物世界內在的有情生命，對我們而言這一切全部都是存在，它像物質體一樣，真的是有的確是存在的，因此我們內心都會執著，這個是痛苦這個是我不想要的，努力的把它丟掉，這個是快樂這個是我所想要的，因此努力去追求它，這個時候就沒有想到業力因果，內心只是產生貪念、瞋恨、愚痴，其實在追求快樂的同時行善本身累積了很多的痛苦的原因，自己都還不知道，所以因此所謂的迷惑是指譬如說沒有我但是執著有我存在，但是其實我是跟他相對立的，這點不瞭解，認為一定有一個我存在一定有一個他存在，所以產生自他兩邊的執著，自他二執，還有外在的器物世界內在有情生命，外在的器物世界把它當做確實存在的物質真的有的，佛法裡面佛陀開示，其實首先是虛空，虛空之中出現水大種、火大種、風大種、土大種，最後形成器物世界，還不是在空性之中所形成的還不是如此嗎？因此一切有為法都是無常，那就表明它是空性，三界輪迴的這個世界都是空性，那就生命而言是內心的執著所產生，因為有自、有他就有我嘛，所以有自他兩邊的執著所形成的，所以把這個內容好好的再三分析分析看看，譬如說人，我是指我的身體

嗎?但是我的身體會消失不見會壞掉啦，壞掉的情況之下這個人到底什麼是他什麼是我，那就是我們會想那就是內心嘛，內心就是我，因為身體不會是我，身體會壞掉，那壞掉的我去了哪裡，哎!有啊!內心啊!內心就是我，但是內心可以看得到嗎?我們仔細看看，內心看不到啦!仔細分析原來所謂內心是什麼呢就是很多的妄念，但是妄念又在什麼地方呢，仔細分析內心的看不到，可是看到有這個妄念有那個妄念，但是妄念一個出現又消失一個出現又消失，所以說內心說有嘛不是說無嘛也不是，有些宗義裡面說內心是有的它是存在的，這是錯誤的說法，因為內心本身是空性，但是有些宗義說內心是無，如果這樣講就落入斷見啦，因為呢這個世界器物世界形成了業力因果也確實存在也都有啦，不能說它是無，所以，因此就內心的實相而言不是有，也不是無，是空性，內心的實相除了佛之外沒有人正確如理的了悟，如果證悟了內心實相的話，那就會成就佛果啦!所以外在的器物世界內在的有情生命，都不是諦實成立的，它是一個空性，把這個部份稍為有一個粗略的瞭解，再三再三的去好好思維一下。

外在器物世界啊，把它對外內器物世界的說明墮入常邊墮入斷邊的這種情況很多，這就表示還沒有證悟到實相的部份，因此就佛陀開示，菩薩乘門的方式密咒乘門的方式，清淨罪障的方式很多，其中，依於世俗諦菩提心的方式，六種煩惱會遮蓋住六度波羅蜜，因此佛陀經過了三個無數劫的時間，積聚福德資糧以這個做為原因，果能產生智慧資糧之後，成就了佛果，所做的累積福德資糧的工作，譬如說佛陀積聚資糧的時候，廣大的做佈施安忍等等，這些都是累積福德資糧，之後能夠成熟出智慧資糧啊!在福德資糧而言譬如說前輩子廣大做佈施的話累積福德資糧，這輩子得到財富的果報，把這個做一個瞭解好好

的知道，因此由佈施得到這輩子的快樂之故，因此這輩子更加努力累積福德資糧，更加廣大做佈施譬如說許多的功德主一般，因此由這個因累積的福德資糧將來生生世世得到財富受用了，將來果會產生智慧資糧了，果產生的智慧資糧，是內心對於業力因果相信樂善好施對眾生有愛心悲心，這些是智慧的部份，因此對於三寶完全相信這是因為有愛心之故，對三寶有愛心，對一切眾生會去悲心，悲憫對待一切眾生，這是因為有愛心，有愛一切眾生之故，所以愛心能夠讓我們向上成就佛果向下對眾生我們也樂於去佈施，樂於去幫助他，因此有愛心之故，四無量心都能夠達成，首先就四無量心而言，想要能去利益一切有情的眾生，使他都能夠得到快樂，而且利益他的時候，自己的身口意三門去幫助他了，財物受用去佈施給他了，內心也覺得非常的高興快樂，他得到利益他的內心也高興快樂希望這個樣子，這是喜無量心，之後等捨呢，是指對待一切眾生沒有遠近親疏的差別，平等的去利益一切有情眾生，希望他都能夠得到一切快樂，這個是捨無量心，悲心是希望眾生都能夠遠離一切痛苦，不忍心他受到痛苦，想要去救渡他離開痛苦，而且對眾生都沒有痛苦感到非常的高興喜悅，這是喜無量心，所以這個四無量心是希望一切眾生都是這個樣子，一切眾生都能夠擁有四無量心，暫時上面能夠讓自己得到快樂，在究竟方面由慈心愛心之故，藉究竟上能夠把我自己的我執滅掉，內心我執滅掉的話將來能夠成就佛果，所以由慈愛之心的緣故做佈施生生世世都能力得到財物受用了，不僅如此，由慈心愛心悲心的緣故，在究竟上將來還能夠幫助我把我執滅掉，我執滅掉的話就能夠成就佛果了。

如果一個人多生多世的觀修菩提心，把這個顯教乘的道路都非常熟悉的人，那他可以進入密咒乘門的道路之中，這樣一個非常聰明具足智

慧的這樣一個人，進入密咒乘道路的時候，就會知道世俗諦而言是大清淨，大清淨是指外在器物世界內在有情生命，其實在一個人的生命裡面全部包括，為什麼一個人的生命全部包括情器世間呢，因為身體是外在的器物世界，內心就是一切的有情生命，所以三界、器物世界、有情生命可以包括在一個人的身上可以包括的，譬如說大圓滿裡面也談到輪迴跟涅槃的一切萬法其實以包括在一個人的內心之中就包括輪迴跟涅槃的一切萬法，那我們就會想到說，我們在六道裡面投生的次數這麼多，這其中生命這麼多，僅僅只是軌道而言這麼多，內心如何能夠包括呢，但是我們如果看到這一滴水的時候啊，那你就知道世界上所有的水就是這個樣子，所以世界上所有的水就包括在這一滴水裡面也是就是這個樣子的，愚笨者就會去做個區分，這個地方的水，那個地方的水，不同地方的水各自各自不同，他會做這樣子的區分，但是實際上，三界的眾生只有一個，就是我執，內心都是五毒煩惱，因此就算是有形體的生命也好沒有形體的生命也好，沒有形體的生命本身它仍然有我執啊！所以它會遇到痛苦啊！

所以把這點好好想一想瞭解一下，果然它們都是完全相同的，所以佛陀跟眾生基礎只有一個完全相同，差別只在於我執跟利他的想法，這個有差別的，基礎的部份完全都一樣的，所以把這個部份再三思維再三思維，其實不能實修大手印甚深的實修，這個也是大手印的實修方式啊！所以呢唸誦咒語的時候觀空咒唸到

喻 梭巴哇 咻達 薩爾哇 達嘛 梭巴哇 咻多 杭

這裡面就會詳細的討論到，所以這些內容要把經論教法的意義深入學習經年再三學習的人，才比較能夠有一個比較的瞭解。

道除迷惑，之後迷惑要出現成為本智，迷惑本身就是本智，出現出來的時候要成為本智，因為輪迴跟涅槃的一切都是由內心所形成，所以首先要決斷所顯的就是內心，之後決斷內心心性本身是空性，即使內心是空性但是仍然會出現許多的煩惱，之後由這個煩惱，執著它是真的存在，諦實成立的執著，由這些執著會造業由業就形成輪迴，所以這些都是因為對內心實相沒有了悟不瞭解，再對內心實相沒有證悟的情況之下，就會形成我執，有我執會引發很多的煩惱，由這些煩惱造業，業形成的話好像水結成冰塊一樣，之後就會產生宗義很多的偏坦的執著，對這一切都不要有諦實成立的執著存在，應當了知這一切都如夢似幻輪迴的根本是妄念，輪迴不管它的面貌各種各類有多少，其實這都是妄念所形成，因為有執著之心的緣故，對妄念有執著之心的緣故，所以形成輪迴各種各類，但是假設對於妄念我不要執著它，妄念產生的時後把它放著根本不要理它的話，就好像水，上面根本就沒有波浪，因此不會造成任何傷害的，所以迷惑本身會出現本智，另外妄念也不要管它，它自然就沉沒不見了，這是大手印的見地了，這些內容雖然很多，但其實全部都在佛子行三十七頌裡面，把佛子行三十七頌再三閱讀再三閱讀的話這些一一都可以瞭解的。

佛子行三十七頌裡面，從第一頌開始到第五個頌文是講“心朝向佛法”從第六個頌文開始到第二十一個頌文講的是“法趨向道路之中”第二十二、二十三、二十四頌文講的是“道淨除迷惑”之後“迷惑出現本智”講的是第二十九跟第三十個頌文，之後三十一到三十六講的其實是一般一般日常的實修應該要怎麼做，平常平常日常的實修。

翻譯至此結束，仁波切慈悲口傳佛子行三十七頌偈頌體