

# 《佛子行三十七颂》

## 第三讲

造者：无著菩萨

讲解：曲望格西

### 【第三偈】

远恶境故惑渐减， 离散乱故善自增，  
心澄于法起定见， 依静处是佛子行。

阿弥陀佛，扎西德勒！在基础佛法也好，或者说我们就是佛法的这个群里，在座的所有法友们，大家上午好！

那么今天有点时间，接着第三句给大家分享一下。好！那当然是《佛子行三十七颂》也好，《修心八颂》也好，它的内容是听起来就没有那么的深，没有那么的广，类似这样吧。就是相对我们一般人来讲的话，容易听得懂的感觉。但是我们它的内容，真正地去实际行动去做起来的话，就有点困难的。这个道理是什么呢？这是大家一定要知道。

那我们学习也好，修行也好，做这些事情，非得要做，这个是对自己生生世世都有帮助的，所以呢，必须要去学习、实修，必须要去实践。那当然是这个相对我们来讲的话，比较难的原因是什么呢？《修心八颂》的内容，《佛子行三十七颂》的内容，都是菩萨他们日常生活当中所做的事情，他们所修的一个行为。那当然是我们现在和菩萨之间，证悟上来讲

的话，距离很远的时候，相对我们来讲比较难的，就是这个意思。

那现在我们思想就是说：“那我觉得很难，所以算了，不要做。”绝对千万不要这样子想，这是对伤害自己。原因是什么呢？你做不到的事情，我们一定要有一种希望能够做得到之心。你做得到的东西，一定要尽自己力所能及去做；做不到的，对自己有好，就是一个好处——对自己生生世世就是长处的那种的事情，希望能够做得到，要有如此这样的一个心态，去追寻追求。

当然是我们现在观察自己的内心，就知道了。你现在日常生活当中有没有修行？你有实修、实践的话，你就能感受到了。你自己内心一天比一天平静、宁静、祥和，那你内心里受到的感受，也是越来越清晰，那个越来越舒服等等。那所以呢，这个道理有时就是有比较多的。那今天给大家分享的就是内容确实这个是，大部分人字面上来讲的话，就是比较容易懂的感觉。但实际上来讲，还是有就是没有那么透彻地了解。我相信大部分人没有那么透彻。

那接下来这个句子第一个【**远恶境故惑渐减**】。它第一句话的“远离”是什么呢？远离的意思——远离恶境。恶境是什么？恶境就是容易产生烦恼的，容易产生不舒服、痛苦。这样的一个对境的话，我们一定要远离它，就是这个。如果你能够远离这种不好的对境的话，因此之故，你的烦恼逐渐地减少，就是“惑渐减”，就是这个意思嘛。“惑”就是代表是烦恼；渐减——逐渐地减少。那我们每一个人的相续当中的烦恼，越来越减少。这样的话，那你看痛苦的因素越来越少了；自己个人领受到的痛苦的因素越来越少的的话，自己领受到的痛苦也是随之减少的。这是一个透由

因果的正确道理来推理的话，就能够理解了，没什么大问题。所以呢，我们最关键、最主要的就是什么呢？远离恶境，是非常非常重要的。

那远离恶境的方式有两种。我跟大家讲如何去远离恶境？所以呢，你看这个地方就是我们大部分人，马上就联想到是什么？不好的人啊，鬼呀，反正就是对自己生命有伤害的，这都是一个恶境吧。大概的就是，一想起来的话，就是这样子。其实不是这个。那鬼也是不一定是青面獠牙，或者咬牙切齿的那种，好恐怖的，一看到就好恐怖的那样的面孔，不一定的。所以对你来讲的话非常亲切，就是面孔也是非常怜惜、善良的等等这样的，也许就是。你就是受到它的影响，久而久之你变成一个领受痛苦者，这也是可以说是一个不能远离恶境嘛。

那我们远离恶境的方式有两种：第一个是身，自己的身体远离恶境；第二个是自己的心远离恶境，这个是大家一定要懂。身远离恶境的话，比如说我举例来讲，我们就是现代的话，就是说哪里有一个夜店啊；还有就是喝酒、吃喝拉撒，还有就是跳舞——那个广场跳舞啊，反正就是等等很多很多的，容易起烦恼的这种环境，就是一个这种的就是叫做，对我们修行者来讲的话，有点不好的。那你不要去，告诉自己：“应该是我不要去这些的地方。不这样的话，我容易产生烦恼。我就是一定要躲起来！”暂时我们控制住自己的行为、身体，不去那些的地方，知道吧？或者是一个打，那个打架或者是打打杀杀的那种，或者吵架的那个场合等等这些呢，就是我们必须要远离吧。这样的话，就是如果你身体不远离这些的场合的时候，容易受到这种的影响，容易起烦恼。那这样的话，你就是没办法远离烦恼。那如果你控制不住自己的烦恼的时候，那就是痛苦，结果就是层

出不穷，永远没办法解决的。这是第一个。

那第二个，心里、内心远离恶境是什么呢？当然我们思想上一定要有，就是注意的就是说，内心——心远离恶境的方式，大概就是给大家讲一下。比如说我们一般人所谓的讽刺的言语啊，还有他人的就是不友善的态度啊等等这些的都是。其实我们遇到了也好，或者是你的面前出现了如此这样的时候，我们不要当回事，这样的话就是你心远离恶境，简单来讲。如果你把它当回事的话，那就引起了你的烦恼，又就是受到它的影响，我们就会变成造恶业者。

那你看，这些都是我们对于、针对一个凡夫众生来讲的话，其实很不容易的事情。那不容易的事情，如果你能够做得到的话，那就是得到了不可思量的结果，这个肯定会有。拥有这样的一个，产生不可思议结果的一个因素、能力，所以佛菩萨告诉我们说“一定要做这样事情。”这个是大家一定要知道。当然是你就是尝试一次、两次，就不可能马上就是完成，就是做完，不可能的。但是我们朝着这个方向，不断地去前进，而思维、实修实践的话，就可以做得到的。

那另外一个，就是我跟你们讲的，就是说“讽刺的言语”，我们一般人一开始、从小就是内心形成了一种“习以为常”的习惯嘛。这个习惯是什么呢？这是一个赞叹词啊，还有就是讽刺的言语啊等等这样的分类的。其实这些都是一个从“中观”的一个角度来看的话，其实是没有什么两样的。但是我们心里就是习惯性，当然是我们心里已经习惯了，所以呢，我们永远把它当作一个负面的、不好的。对它的看法，就是拥有这样的意识形态的时候，那值遇到这样的一个讽刺的言语的时候，容易引起你的烦恼、

造成困扰，就是这个。

第一步就是我们把它就不当回事的话，“哎，没什么啦，这个是都是一个没什么了不起。”一开始就是不理它，知道吧。讽刺的言语，是一开始发明的人（说）“这个叫做一个讽刺”等等，“这个是赞扬词”等等这样的。不然的话，一开始发明的人，批判就是变成为赞扬，赞扬就是批判的话，每个人都怕赞扬，对不对？一直想要就是他人的批判，原因是什么？一开始发明的人就是这样发明的，后面的人就跟着这样的去思维嘛。那你想想看，中观的道理来讲的话，一切都是只是名言上存在，只是名言安立的。这个道理非常符合事实的。

那总的来讲的话，如果你想要安安静静地过自己的生活，在日常生活中，心非常宁静、祥和、安宁，远离罣碍、忧愁等等苦恼。这样的话一定要，第一步我们该做的事情是——远离身心恶境，这个是我觉得非常重要的。那第一个就是我们尽量不要去容易产生烦恼的这种的场合，一定要就是第一步就是一定要避开，不要去，原因是什么？你一去，马上就引起你的烦恼。强烈地现起烦恼的时候，又控制不住；第一个。那第二个就是心远离恶境的，就是我们自己意识形态一定要改，思想就是改变一下。其实这个内容就是非常深，还有很多的道理，就是这个。

刚才我们说前面讲的，比如说：心远离恶境的原因还有另外一个，跟大家讲：我们就是每一个人生气的时候，当然生气就是你心里强烈地现起你自己的瞋恚嘛。强烈现起瞋恚的主要的原因是什么？你想想看，一半它的因素在于我们的心中；一半在于就外在的其他因素。那么这样的话，我们就是心远离恶境的话，比如说举例来讲，容易产生、强烈地产生这种

烦恼的对境的话，这时我们暂时心里就是一定要，不要朝着这个方向去发展，一定要就是控制。对，一定要知道它的道理——如果我就是这样子不断地去思维的话，我的情绪就越来越乱，引起我的内心，就是贪瞋痴慢疑等任何的烦恼，这个也不好的。那所以呢，心就是一定要“什么才能让自己清净”，就是一定要这样子去，这种的对境不断地去想的话，那就让自己的心越来越清净嘛。

所以我们就是，总的来讲的话，不管是你今生当中做了什么、做了什么样的事情，学什么知识，不管是什么，这些都是终极目标来讲的话，我们每一个人都安安静静地过生活，希望能够过生活当中，多多少少得到自己的快乐而去做嘛，目标就是这个。那如果不但没有得到了内心的快乐，反而是引起了烦恼因，反而是遭受痛苦的话，那就是一定要汰旧换新嘛，一定要重新来过，这是应该的。那所以呢，我们一开始看到任何对境的时候，就知道了。比如说，对它产生强烈的烦恼的时候，我们就感觉到了，那时候一定要就是控制住，心就是远离这种的对境，而心远离恶境的原因就是这个。那如果你如此这样的，按照如此这样去做的话，那你就是变成就是一个修行者。你在内心拥有的烦恼，现起的、强烈得现起的烦恼逐渐就是减少，这样子是非常好的，大概就这个。

如果烦恼少的话，就痛苦的因素少；那痛苦因素少的话，痛苦就随之少，这是合理的，大概就是这样吧。不然的话，我们一般大部分人的话，平时我们讲的“飞蛾扑火，自取灭亡”，类似这种的，所以可怜嘛。其实不必这样做的，不必这样子去想的。这是大家都觉得，一开始串习的时候，有一点辛苦，但是久而久之之后就，习惯了之后就没什么大问题的，没

什么大困难的。现在我们就是，逐渐去习惯的那一刻，其实坎坎坷坷的、起起伏伏的，还有值遇到一些瓶颈跟门槛，若是想尽一切办法就突破这个困境，再来就是到达了一个宽阔的一个地方。这样的话，就是你心越来越轻松，越来越就是清净。

好，那这样的话，你看下面的这个句子就是说【**离散乱故善自增**】。对，那这个前面跟后面的句子都有关系的嘛。如果你没有远离恶境，身体没有远离恶境，心也没有远离恶境的话，那心里就是产生了颠倒、妄念、执着、非理作意妄念、疑心等等，这种的事一直不断地冲击、强烈地现起的时候，那就是你心就散乱了；心散乱的话，你思想也是不能清心的，不是清心的；你思想也是没有那么准确的，没有那么标准等等。这是我们知道吧？平常我们就是口头上讲说：“生气的时候不要讲话。”知道吧？“生气的时候不要讲话”的原因是什么？你心就乱了，所以就是表达出来的都是不好的，就是类似这个意思。

那“离散乱”，所以心就是远离这种的散乱，因此之故呢，才你内心不断地，善的部分就是越来越增加的，就是这个意思。我们需要的是什么是善不是恶。恶是带来给我们的灾难；善带来给我们就是快乐、幸福，所以呢，释迦牟尼佛所讲“众善奉行”，大的道理就是这个。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”大概就是它的内容都一样的，就是这个意思。那所以呢，我们想尽一切办法远离散乱，就是这个“离散乱”。

OK，那么这样的远离强烈地现起烦恼的话，相对性来讲的话，心就比较清净的，比如说【**心澄于法起定见**】。这样的话，你心比较清净的话，你不管是对事情的看法也好，对法的看法也好，你看得很透，看得很清楚，就是

这个。一旦心乱的话，你看不清楚。心、内心就是看不清楚，判断也错误的，思想也是乱的。这样的情况下，你不能产生一些定解，不会产生了一个正确的见解，就是这个。所以呢，“心澄”——心清净的情况下，对于法产生的一种正确的见解，非常好的见解。比如说举例来讲，“空正见”也好，通达无我的见解也好，通达无常的见解也好等等这些都是心清净的情况下，就会产生如此这样的一个见解。心永远都是乱的情况下，就不能产生这种清净的见解，就是这个。

所以呢，由于这种的因素，导致我们该做的是什么呢？导致就是我们【依静处是佛子行】。一段时间，我们就是身远离、身体远离恶境，心远离恶境，这样子是非常好的，这种方式就是一段时间依靠着静处。静处是什么？安静的地方、安静之处。如果依止安静之处，这样子做的话，那这个都是一个“佛子行”，佛子行就是菩萨的行为，就是这个嘛。

好，那在这个阶段，就是我跟大家讲的，我们要了解的就是这个。比如说也许很多人说：“那我大城市里面生活着，怎么可能跑到静处——寂静之处？”对不对？这样的过生活很困难的，也许会想。但是“依靠静处”不是说，你一定要跑到山洞里面去了，知道吧。心理有问题的人，你住在山洞也是一定有问题的。不是这个意思。心依靠寂静处的原因是什么呢？尽量说，如前所说的我们身体，虽然我们生活在一个大城市里面，但是你自己的行为，不要是如前所说的那种地方，所以呢，就是走的就是少，不要依靠如此这样的就是生活，这样的话你就是离散乱的。哦那个心里就散乱的，这样的话，烦恼越来越强，这样的情况下，你没办法远离恶境嘛。那你虽然是身在于大城市里面，但是生活的方法就是身远离恶境，当然是



我们这个可以的，没有什么问题的。

比如说我们运动的时候，比如公园也好，或者一个安静的地方去走路，对不对？对，那就是回到家，就是心清净的，思惟佛法的内容，心投入了实修佛法、思想佛法，那探讨、分析这样的话，就令心比较清净。那心远离恶境的时候，那你心里就比较清净；心清净的时候，才能得到一个正确见解、很好的见解。这些都是我们对自己生活来讲的话，帮助很大的，就是这个。

所以呢，我们就是依静处，就是寂静之处。寂静之处是什么？当然是我们心远离恶境，这样就是我们依靠寂静之处，大概就是这样子，知道吧？自己控制自己的行为、身体，不要到处乱跑，对不对？控制心，不要想东想西、粗心大意，控制住，那心就是安放在一个寂静的状态上的话，这个叫做依止寂静。寂静之处，就是这个意思；不然的话，那“我们修行一定要身远离恶境、心远离恶境”，一定要跑到山洞里面，没有任何人住的地方去修——这个是不可能的，知道吧？人类是群体的动物，一定要依靠其他的人类而生活着。当然是你牺牲自己的生命——不论是怎么样的，我就是今生完全去修！对，那这种的修行专注者的话，他是另外一回事，但是我们一般凡夫的话，就是这个条件就不具足了嘛。

那这样子条件不具足的话，那就我们不能修吗？不是这样子。刚才我所讲的，你们把它的内容铭记在心里。在日常生活当中，遇到了各种各样的事情，这个是肯定会有的。我刚才前面讲的，有的时候我们受到他人的批评、谩骂、侮辱、虐待，那个时候不要当回事，我刚才前面讲的。如果你最好的话，把它转换成道用。把它转化成道用，就是“把逆缘转换成道用”

的意思什么呢？我刚才前面讲的，这个道理就是这个意思。

比如说人家不好的态度、不友善的态度对待你，或者讽刺的言语来对待你等等的时候，我们不当回事：“哎呀，这也不能怪他，没什么大不了的，我一定要包容！一定要修安忍！”想安忍的功德：“安忍是对自己跟他人都有好处的，那我应该修安忍的时刻到来！那个时候不修的话，那我什么时候修？”这种的了解，当时你修安忍的话，这是心远离恶境。那当然是心远离恶境的话，身远离恶境是非常简单的，主要的就是这个。那总的来讲的话，我们想尽一切办法，让自己的身心清净。对，这样子才是对自己人生有意义的事情，这是我跟大家讲的就是这个。

好，那简单来讲的话就是这个，我也就是把这些的内容，尽自己力所能及去用通俗易懂的方式来给大家解释的。大概就是这样比较好的，知道吧？

好，那我今天就是上课的部分就到此为止，谢谢大家。祝大家幸福快乐，一切吉祥，心想事成！我心中祝福大家！好，谢谢大家！