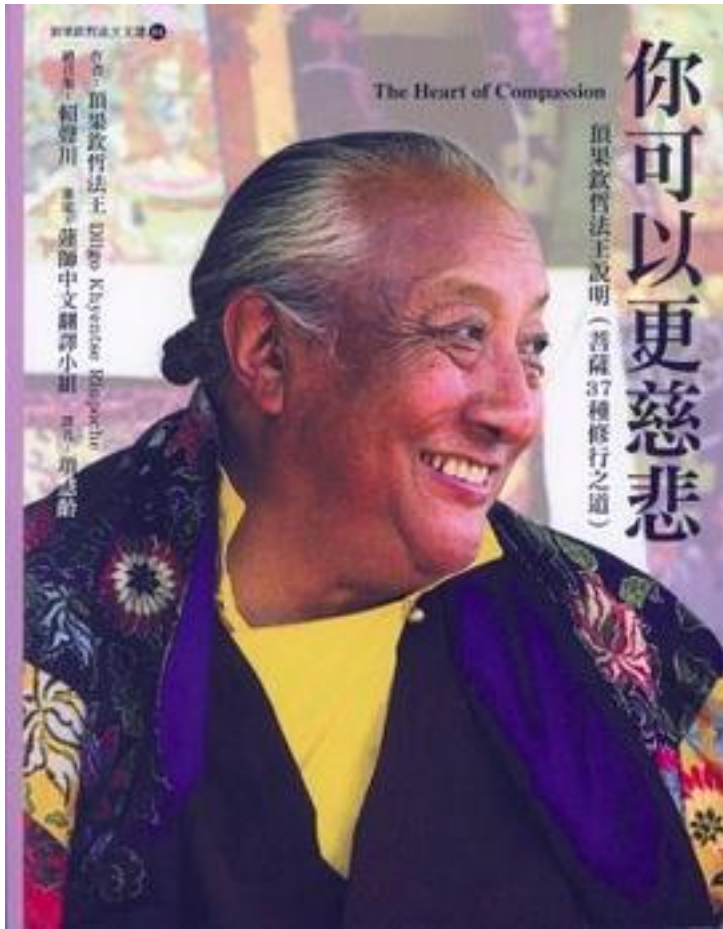


你可以更慈悲



[你可以更慈悲_下载链接1](#)

著者:頂果欽哲法王

出版者:全佛文化

出版时间:2007/11/30

装帧:平裝

isbn:9789868114937

《你可以更慈悲》是法王頂果欽哲仁波切針對藏傳佛教最受尊崇的法典《菩薩三十七種修行之道》所做的論釋。《菩薩三十七種修行之道》是由十四世紀的嘉瑟·戊初·東美所著。這個精簡甚深、由三十七個偈頌所構成的詩篇在藏語世界中家喻戶曉，並且從數

個世紀以來，已經為無數的修行者帶來巨大的利益。

《菩薩三十七種修行之道》容易背誦，是整個菩薩道的摘要，被認為是大乘佛教另一部重要著作《入菩薩行論》的精華，並且一直是藏傳佛教所有傳承偉大上師教授和論釋的主題。頂果欽哲仁波切的論釋汲取了他無比深刻的智慧和經驗。最重要的是，這些論釋是為了那些想要把這些教授在日常生活中付諸實修的人所設計。

頂果欽哲法王新書《你可以更慈悲》精采選讀

第三，建議居住在僻靜處——所有良善品質的來源

3

離棄惡逆的處所時，

煩惱逐漸消失；

心無散漫時，

善行自然增長；

明覺變得更清晰時，

對佛法的信心隨之增長，

依止僻靜處，

乃是菩薩的修行。

當你住在僻靜處時，負面情緒會逐漸消失，自制和節度會隨之增長。嘉瑟·東美說道：

在一個僻靜處，

沒有要擊敗的敵人，

沒有要保護的親人，

沒有要景仰的上司，

沒有要照料的僕人。

因此，嘛呢巴，

在那個地方，

除了調伏你的心之外，

你還必須做些什麼？

沒有受到親友的打擾，沒有因為要從商或耕田來謀生而分心，你將能夠專心一意地修行，使身、語、意有所增長。你的心將變得自制、寧靜、明晰，對教法的真諦充滿篤定無疑的信心。這是為什麼所有過去的聖哲都住在荒野、僻靜處、山間來修行。如寂天大師所說：

因此，貪欲和需求使我們感到厭離，

現在讓我們隨喜在僻靜處，

在那些地方，

所有的爭鬥和衝突都止息了，

只有綠林的平和與寂靜。[1]

話說：

如風如鳥一般不執著於獲得，

如一頭害羞的動物居住在荒野。

如實行止，你將住於安寧無擾之中。

如果你希望全心全意地修持佛法，不要不斷地被執著與瞋恨的波浪推來拋去，那麼放棄執著與瞋恨，前往一個僻靜處。把你的心轉向內在，發現你的缺點，加以根除，並發展你所有本俱的良善品質。滿足於僅僅足夠維持生命的食物、僅僅足夠蔽體的衣著，如此你的修行將日復一日、月復一月、年復一年地有所進展。

一旦你遠離所有令人分心的情境，你的修行將使你在修道上前進。這是為什麼過去所有的瑜伽士都如同乞丐，從一個僻靜處流浪至另一個僻靜處。即使只在一個寧靜偏僻的處所停留一個月，將足以使你的瞋恨被利益他人的願望所取代，使你對朋友的執著被無常與死亡逼近的強烈感受所取代。

如阿底峽尊者所說的：「在你獲得定力之前，散漫會損害你的修行。居住在森林和山間的僻靜處。遠離令人沮喪的活動，你將能夠全心全意地修持佛法。在死亡時，你將沒有悔恨。」

種敦巴[2]

說：「這個末法時代不是凡夫俗子從外表幫助其他眾生的時代，而是居住在僻靜處，修持菩提心的愛與慈悲的時代。」[3]

迷妄和串習的力量是如此強大，因此剛開始，修持佛法似乎非常困難，但這些困難將逐漸消失。一旦你了解教法的精髓，修行將沒有困難。你的努力精進將為你帶來喜樂。它如同發展任何一項技藝——隨著你嫻熟其中的重點，它就變得愈來愈容易，你的信心、能力和努力與日俱增。

不論你從事了什麼樣的禪修或思考，它都不會白白被浪費。在死亡時，它所帶來的利益將出現在你的心續之中，幫助你投生在一個佛法興盛、靠近一個真正上師的處所。一個生世接著一個生世，你將逐漸從一個下等的修行者變成中等的修行者，從中等的修行者變成上等的修行者。聞的核心是思，思的核心是修。隨著你愈來愈深入教法的意義，佛法不可思議的功德將變得更加清晰，如同你飛得愈高，太陽就顯得更加明亮燦爛。

你變得寧靜平和，乃是你已經完全融會貫通所聞之佛法的徵兆。你離於煩惱，乃是你已經完全融入禪修的徵兆。隨著聞通向思，思轉化成為修，你對今生充滿迷妄活動的渴望將會減少，你反而會心嚮佛法。

你依止佛法所從事的任何事情，不論它是微小或不重要，都將帶來利益。如同《賢愚經》〈Sutra of the Wise and the Foolish〉所說的：

切勿輕忽微小之善行，
認為它們無所助益；
因為假以時日，
滴水將溢滿巨壺。

同樣的，即使你每天只修行一個小時，但只要懷著信心和熱忱來修行，良善的品質將逐漸增長。規律修行能夠輕易轉化你的心。從了解世俗諦，你終將全然地確信勝義諦的意義。

「散漫」是生起這種品質的主要障礙。散漫能夠在每個剎那生起。如果你讓時間毫無意義地逝去，那麼在死亡時，你將後悔沒有修持佛法。但到了那個時候，一切都已經太遲，悔恨將沒有任何幫助。此時此刻即是前往一個僻靜處，把你從上師那裡領受的教法付諸實修的時機。如此一來，生命的每一剎那都將變得珍貴殊勝而充滿意義，並使你更加遠離輪迴，更加趨近解脫。

第四，為了放棄對今生的掛慮，思量無常

4

多年的密友將分離，
努力掙取的財物將被留在身後，
心識這個過客將離開身體這個旅店，
放棄對今生的關注，
乃是菩薩的修行。

凡庸的、世俗的關注只會在今生和來世帶來痛苦和失望。輪迴的表象是非常不穩定、不斷變動和無常的，如同閃電劃過夜空。思量一切現象無常〈諸法無常〉，有助於使你的心轉向佛法。如俗話所說：

有生就有死，
有聚就有散，
有累積就有耗盡，
有高升就有低落。

在我們的迷妄之中，我們視事物是永久且真實存在的。但在實相之中，現象是無常的，缺乏任何真實的存在。我們想要去相信朋友、伴侶、財富和影響力都將永久，但在本質上，他們注定會改變。因此，如此專注於這些人事物是沒有意義的。

在整個宇宙之中，和合現象之無常是顯而易見的。舉例來說，讓我們看看在這個地球之上，四季如何變化。在夏季，四處可見鮮綠豐茂的樹葉，景色有如天堂。到了秋天，青草枯黃，花朵結成果實，樹木開始落葉。在冬季，大地覆蓋白雪。等到溫暖的春天來臨，積雪開始融化。在早晨，天空可能佈滿雲朵，到了下午則一片清朗。河川可能乾涸或氾濫。表面堅固的大地可能會搖晃震動，土地可能會滑動下陷。我們無法在外在世界的任何一個地方，找到一個穩定的現象。

人也是如此。我們每個剎那都在改變。我們每分每秒都在改變，從年輕到老邁，從老邁到死亡。我們的意見、想法和計畫不斷地改變和逐步形成。我們從不確定一旦開展某個計畫，是否就必定能完成，也不確定它是否會如我們所願地展現。龍欽·冉江說：

我們想要和所愛的人長相廝守，

但我們肯定會與他們分離。

我們想要永遠停留在一個宜人的處所，

但我們肯定要離開。

我們想要永遠享受舒適和歡樂，

但我們肯定要失去它們。

看一看，從你非常年幼開始，你已經認識了多少人，在這些人之中，有多少人仍然健在？此時此刻，你或許仍然和父母、朋友、伴侶等人在一起。但你無法逃避這個事實：在死亡時，你將離開他們，如同從奶油中抽出一根毛髮，毛髮上不會沾附一丁點的奶油。

你死亡的時間是不確定的，而促使死亡降臨的因素是無法預測的。如同一隻在蛇口中的青蛙，你已經在死神的口中了。死亡會無預警地在任何時刻降臨，而且各種原因都會導致死亡。有些人早逝，有些人老死，有些人死於疾病，有些人死於戰亂，或死於橫禍，例如落下懸崖。有些人死於睡夢之中，有些人在行走、飲食中死亡。有些人死得平靜，有些人則執著親人和財物而死得痛苦。無論如何，我們都必須死亡。吉美·林巴〈Jig me Lingpa〉說：

在暑熱之中熱得難受的人，

欣喜於秋天清澈涼爽的月光，

卻不會為了這樣的想法而感到驚懼：

在他們的生命之中，

有一百個日子已經逝去了。

生命如葉片尖端的露珠般纖弱。沒有任何事物能夠阻止死亡，如同沒有人能夠阻止落日所投射出來、逐漸加長的陰影。你可能非常美麗動人，但你無法誘惑死亡。你或許非常有權勢，但你無法左右死亡。即使是最驚人的財富，也無法讓你購買多幾分鐘的生命。對你而言，死亡是確定的，如同對一個心臟被刀子刺穿的人而言，死亡是必定無疑的。

作者介紹：

尊聖的 頂果欽哲法王（H. H. Dilgo Khyentes，1910-1991。）

集詩人、學者、哲學家和禪定大師於一身的頂果欽哲法王，是最後一代在西藏完成教育與訓練的偉大上師，他亦是古老寧瑪巴傳承的主要上師，以及實修傳承的傑出持有者。

「欽哲」意即智慧與慈悲。在他一生中，曾閉關二十二年，證得了許多受持法教的成就。他更是一位「伏藏」的取寶者。他不僅是大圓滿的指導上師之一，也是數百種重要傳承的持有者。他的弟子遍布西藏及世界各地。事實上，在當代的上師中，包括至尊達賴

喇嘛在內，都敬他為根本上師之一。

目录:

[你可以更慈悲 下载链接1](#)

标签

顶果钦哲仁波切

佛学

藏传佛教

修行

佛教

心灵

密宗

哲学

评论

只是看几行，就能令人鼓起行善的巨大勇气。顶礼仁慈尊贵的仁波切！

当你用“眼耳鼻舌身”感触的时候，是没有“观者”，没有“观”这个动作，没有“所观”物的时候，你就真正在“观”了。这是个“融入”和解构的过程，解构自己融入空性。世界就是多种物质的结合，所以无常，所以空。而所谓“慈悲”就是那展开的空性。

这个要结合实修，初入佛论者不适合。这是一本理论与实践相结合的指导书。很珍贵！

通俗易懂的佛法

自身仍陷生死狱，世间神等谁能救。故于依止不虚者，皈依三宝佛子行。

确实是，只有顶礼的份了

“菩提心是为了他人的利益，而生起获致证悟的愿望。” 顶礼顶果钦哲法王。

穷诸玄辩，若一毫置于太虚。彻世机枢，似一滴投于巨壑。

当时读 好像觉得挺好的 内容已经忘记了

顶礼

读得时候心很散乱，但中间有一段特别受用，感恩。

次第修行

拥有能够遇见兼具慈悲和智慧之人的顺缘，是人生的决定性因素，
因为典范的力量远远超过任何其他的沟通方式。

阿弥陀佛，愿一众生闻此书得菩提心。

读顶果钦哲仁波切的文字，也就是读佛的文字

也即《佛子行37颂》，在藏地家喻户晓，也是法王如意宝最初度化汉族时请索达吉堪布仁波切和慈诚罗珠堪布仁波切翻译的缘起之书

又名《佛子行三十七颂》。当年皈依上师后要求背诵的第一个法典。看完仁波切这本论释后，更加明晰整个偈颂的含义并容易将这些教授付诸实修。

第一本让我从痛苦中开始思考人生的书！～

一部非常感动和让人充满慈悲力量的书。文字充满感染力，文字有一种力量牵引着你更慈悲，我想那是菩萨的加持。

好

[你可以更慈悲 下载链接1](#)

书评

《你可以更慈悲》是仁波切针对藏传佛教最受尊崇的法典《菩萨三十七种修行之道》所做的论释。《菩萨三十七种修行之道》是由十四世纪的嘉瑟·戊初·东美所著。这个精

简甚深、由三十七个偈颂所构成的诗篇在藏语世界中家喻户晓，并且从数个世纪以来，已经为无数的修行者带来巨...

[你可以更慈悲 下载链接1](#)