

# 三十五忠告

止貢第二十四代法王

曲吉札巴〈法稱〉著

如彼往昔圓滿二資糧 無邊有情以悲憫肩負

諸佛事業授權之主者 頂禮金剛總持根本師

自無始以來而至於今 無知迷亂力流轉輪迴

煩惱業風無力抗狂吹 如此善道無緣而企及

一 如同大海之中盲眼龜 偶得伸頸浮木獨孔中

福報之力現有暇滿身 得此具相切勿輕虛耗

擷取精華即是我忠告

二 雖得人身佛之教證法 相遇甚罕稱為佛陀者

佛之一字世間難得聞 此示有權行持教法時

精進修持即是我忠告

三 罕遇具相上師得見時 以三愉悅恭敬而依止

此示口訣甘露殊勝味 愛惜護持即是我忠告

四 一切功德根本學處基 三寶根本怙主誓皈依

此示學處粗細盡無餘 如同護眼即是我忠告

五 諸法根本慈心與悲心 愛他勝己願行戒律眾

- 如同眼睛和心愛護之 永固執持即是我忠告
- 六 得到菩提金剛乘之道 所述乃成熟解脫精要  
恆時三戒轉勝俱增上 積極精進即是我忠告
- 七 成就根本金剛上師尊 珍惜誓言護持恭敬之  
所示根本墮犯及支分 修持根本即是我忠告
- 八 一切功德之基為知足 捨棄逸樂去向清淨處  
如同受傷之獸藏隱秘 獨自安住即是我忠告
- 九 復次行於放逸野獸眾 雖住清淨之處亦無益  
積極精進強烈摧動念 捨棄放逸即是我忠告
- 十 雖住任何之處與誰行 莫貶他人勿言無益語  
雖牽動他心亦無利益 住於正直即是我忠告
- 十一 其他教法宗派之間者 取捨破立此後之隨行  
盡皆棄捨平等而置之 修持師教即是我忠告
- 十二 自身修持從內未生起 理解見地若不修觀行  
如同辯論不會見真道 恆常修持即是我忠告
- 十三 若無一解百解之大印 滿足博學教法之名譽  
死時如同蛇蛻皮一般 終將仍以悔恨心而逝  
修持究竟即是我忠告
- 十四 達官權貴富賈勇士等 雖具名望最終入中有

- 此類傲慢惡習無解脫 行持正法即是我忠告
- 十五 放逸於酒以及邪淫等 聖者知恥以及毀戒因  
恆常謹慎守護於自心 生起羞恥即是我忠告
- 十六 所有跑跳等等身之戲 有損身儀貽人嘲笑因  
學習恆常歉抑謹慎要 身不放逸即是我忠告
- 十七 無意之語嘲諷譏笑等 於眾人中放浪甚舒暢  
智者知恥知諸罪過根 言語謹慎即是我忠告
- 十八 調伏身語自心未調者 如同寓言中之蛇與貓  
口蜜腹劍煩惱聚心間 調伏自心即是我忠告
- 十九 心性水清分別混濁染 念知如同流動之風擾  
莫妄動手毒病毒能醫 學習無執即是我忠告
- 二十 心和心所如同香與煙 由一出一一滅一亦滅  
因彼各各體性皆是空 不求對治即是我忠告
- 二十一 自心本初即已離戲論 無需戲論遍計諸繁染  
離思於顯無執不渙散 現解同時即是我忠告
- 二十二 六根所顯各各無斷滅 於塵無執亦不隨彼行  
任何顯現皆是心自性 情狀自解即是我忠告
- 二十三 雖思無修即此是分別 若思有修亦是分別念  
因此修與無修莫思量 安然放下即是我忠告

- 二十四 是此非此抉擇皆無有 所現一切分別皆戲論  
於此造作破立不應為 護如本原即是我忠告
- 二十五 二執希疑取捨皆不作 身語所為離戲中而行  
無造改變念知融入界 自然放下即是我忠告
- 二十六 自心體性未得未堅固 造作之修十二瑜珈等  
雖取諸名於內義終迷 護持本性即是我忠告
- 二十七 了知心性我執即遠離 若有人云自己證心性  
執持自心自詡成就者 厭離於此即是我忠告
- 二十八 了證自心弟子自然聚 無需城鄉四處乞求尋  
機心攝受有情無利益 勿聚集眾即是我忠告
- 二十九 雖已發願盡施諸財物 取他人財聚集諸眷屬  
巧妙言辭炊具熱鬧等 盡棄彼得即是我忠告
- 三十 布施施者行施取者取 微小貪著亦除去托鉢  
如謀攫取他人之財物 捨棄懊惱即是我忠告
- 三十一 境界斷證功德雖現起 迷擾他故勿宣應自秘  
縱他功德雖然低於己 修習隨喜即是我忠告
- 三十二 對於有情大悲心莫棄 捨卻自讚莫揭他人過  
無論如何無執離思界 應行平等即是我忠告

三十三 一切自所需要之物品 暫借此生應當離耽著  
眷眾親友財富自身體 無常無益即是我忠告

三十四 自所作業雖已自思忖 所染惡業即懺誓不再  
所作善業以迴向印封 日夜皆行即是我忠告

三十五 總而言之此身之所作 陽奉陰違欺騙不應為  
於殊勝三寶義而無愧 實行護持即是我忠告

如上所云三十五忠告 非是指責他過貶他人  
心住正直無矯飾而說 為應額日曲澤瑪之請  
自己實修終得離貪欲 表裡如一而寫止貢巴  
曲吉札巴速寫善業增 欲求解脫道者應依此  
地獄業主以及毀謗者 此即猶如傷口與毒物  
欲取意藏會眾盡情掘  
善哉

朗欽加布仁波切 講述

瓊達 翻譯

2008/10/19 於 美國 岡波巴中心

首先思維如母一切之眾生，希望追求快樂與幸福，卻不知道快樂與幸福之因、不希望有痛苦，卻也不知道痛苦之因，所以在因與果上遭受種種痛苦——也就是說，他們願望與實際處境恰好相反。正如同盲人在遼闊的荒野迷失方向，眾生遊蕩於輪迴，對於這樣的眾生，我們應該生起慈悲。是啊！我們應該生起慈悲不僅僅生起慈悲心，更應該幫助他們、安置他們在佛陀的究竟果位上。基於這樣的動機，各位來聽聞教法。

接下來我們要講授的是止貢文殊菩薩化身、遍智佛法稱大師開示的《三十五忠告》。這個殊勝的如意法寶是過去三世一切諸佛所經歷的善道，是佛子們所修持的忠告，也是一切利樂的根源、輪迴寂靜涅槃的根本。這個法分三個部份：一、初善，也就是緣起；二、中善，即正行，也就是法的內容；三、後善迴向。

初善分為兩部份：供養禮讚與撰述原由。供養禮讚就是第一個偈頌：**【如彼往昔圓滿二資糧，無邊有情以悲憫肩負，諸佛事業授權之主者，頂禮金剛總持根本師】**。如同清淨圓滿正等正覺的佛陀，為了眾生修持六度萬行，如布施、忍辱、持戒、精進、禪定、智慧，圓滿了福德與智慧二種資糧；因為了知如母的眾生無有自主地為業所主宰，對於一切眾生，無有偏離、一視同仁地生起大悲心，背負起救度眾生的責任。對於這樣肩負諸佛事業、兼具慈悲與智慧、如同金剛總持示現的根本上師，吾以清淨的身語意三門，虔敬頂禮。也就是如同金剛總持示現的根本上師就像母親對待獨子般的呵護與照顧一切眾生，是過去諸佛的化現、未來諸佛的根源、現在諸佛的代表，因此，吾以身體頂禮、以語言禮讚、並以意念生起無盡的虔敬心，禮敬金剛總持根本上師。

為何曲吉札巴法稱大師在此先禮敬金剛總持根本上師呢？舉例來說，就像點燃火焰需要陽光、聚光鏡與火種——陽光藉由聚光鏡才能點燃火焰。諸佛的加持便是陽光，普照大地；上師善知識便如同聚光鏡，依法作取捨，引導我們走向遍智解脫果位。因此我們頂禮根本上師。此外，寂天菩薩《入菩薩行》也提到，過去賢劫千佛的出現，利益了無邊的眾生；但自己因為業與煩惱所障，為無明所轉，所以未能趨向佛道。因為上師的依法取捨與開示，才引領我走向解脫道，因此上師是極為殊勝的。

【自無始以來而至於今，無知迷亂力流轉輪迴，煩惱業風無力抗狂吹，如此善道無緣而企及】。如同雞生蛋、蛋生雞的問題一樣，輪迴是怎麼開始的也是無法追溯，所以我們說「無始」。從無始以來到現在，因為無明與迷亂，我們在輪迴中流轉，對於善業與惡業不知如何取捨。也就是說，我們執無常為恆常：事物的本質其實是無常的，但是我們卻執著地視之為恆常，這便是迷亂。或者，我們執苦為樂：例如我們尋求衣食之樂，尋求衣食卻可能是痛苦的根源。就像我們吃肉，我們覺得好吃便是一種樂，為了滿足這個樂，我們便殺生，但殺生這個行為卻是惡因，這就是執苦為樂。或者，我們執不淨為淨；或者，執無我為有我：如果我們仔細去尋找所謂的「我」，其實是尋不得；但因為有「我」，就有「我的」。這些種種迷亂顛倒的認知：我們執苦為樂，卻不知苦因所以產生執著，而因執著產生煩惱，因為煩惱，所以我們造做惡業，造做惡業又形成苦因——這樣無明、煩惱與業風便形成惡性循環，讓我們無法抗拒地在輪迴中流轉，使我們無緣趨向善道。

【如同大海之中盲眼龜，偶得伸頸浮木獨孔中，福報之力現有暇滿身，得此具相切勿輕虛耗，擷取精華即是我忠告】。這是龍樹大師對於人身難得的譬喻。龍樹大師比喻輪迴就向大海般，深不可測、寬廣無邊；於輪迴之中，眾生如同盲眼的烏龜，因為無明不知如何對善惡作取捨。這樣的烏龜偶爾把頭伸出海面，並又偶然地將頭伸入海面上漂浮的獨木——獨木上恰巧有一個孔的孔中，這樣的機會是極為稀有。眾生得以獲得人身的機會，便如同盲眼龜漂浮出海面得以將頭頸伸入獨木孔中一樣稀有困難，需要先前積累的福報、以及

現今的諸種因緣具足，方得成辦。人身如同海中之浮木，浮木之於大海已經十分稀有；浮木上的獨孔便是比喻善業福德、中陰意身與父母資糧等因緣具足；無明、煩惱與業風如同海面上的狂風，浮木於海面上隨風漂浮，獲得人身便如盲眼龜漂浮出海面得以將頭頸伸入獨木孔中般難得稀有。另外，我們可以用數量來比喻人身難得。如同將翻開石版底下所看見的蟲蟻或海中的生物，眾生數量是如此之多，獲得人身便極其稀有。

但這僅僅是獲得人身而已，並不見得具有「暇滿」的條件——也就是「八閒暇」與「十圓滿」，所以暇滿人身更為稀有。所謂的「八閒暇」是指沒有生長於八無暇的地方，所以有閒暇修法。地獄之中有劇熱痛苦，所以無暇修法；餓鬼飢餓難忍，所以無暇；傍生之地有取食的困難，所以無暇；長壽天沒有修法的念頭，所以無暇；蠻荒之地取捨顛倒、視傷害眾生為修法，所以無暇；邪見者，與佛法背道而馳，所以無暇；佛陀不出世，諸人無法遇法，所以無暇；聾啞五官不具者，不能言語、無法解義，所以無暇。離開這八種無暇，即有暇修法。

所謂「十圓滿」是指「五自圓滿」與「五他圓滿」。五自圓滿包括生為人、生於中土、諸根具足、未行極惡見地不顛倒、對教法具足信心。五他圓滿包括佛降世、開示佛法、教法安住、善知識以慈悲攝受、趣入佛道隨佛修學，具足這五種因緣便是五他圓滿。獲得這樣的人身，是我們累世福德資糧累積的結果，暇滿人身更如同白天的星星般的稀少。現在這「八閒暇」與「十圓滿」均具足，我們應生起歡喜心，不輕易浪費虛耗，所以說「得此具相切勿輕虛耗，擷取精華即是我忠告」。

【雖得人身佛之教證法，相遇甚罕稱為佛陀者，佛之一字世間難得聞，此示有權行持教法時，精進修持即是我忠告】。雖然獲得了人身，但能聽聞佛法卻是十分稀有。生活當中我們會遇到種種的因緣，這些因緣原本是無常，但我們卻視之為恆常；因為執常，使得我們的意念迷亂，對於剎那的變化也無法察覺。例如最近台灣的一位九十多歲高齡知名的企業家，到美國紐澤西來視察他的企業，他一心專注於事業卻沒有意料到他會在紐澤西往生。



這便是一個執常的例子：我們執著貪戀於日常的生計，感受不到無常，而視之為恆常。所以根據岡波巴四法，我們首先要「心入法」，也就是我們的心要進入佛法：首先我們要思惟暇滿人身難得，並思惟無常——以及許多事物目標在我們完成之前，生命已經完全耗費。因此我們要心向佛法，即便是我們的心沒有辦法百分之百地趨入佛法，我們也要時時地想到修習，儘管是一句六字大明咒，或祈請觀世音菩薩，或唸一句佛號。在我們往生之時，一切都是要拋棄、放下，唯一對我們有所幫助的，即是佛法。我們應以這樣的態度來修習佛法。有許多人談到佛法時，會說這是神諭之類的話，這其實是對法認識得不夠深入。法其實有修正、修改的意思，也就是修正自心，這樣的了解十分重要。

接下來是「法入道」。暇滿人身難得，得以聽聞佛的名號或佛法更難得。佛隨順眾生不同的根器開示了八萬四千法門，過去諸多的佛子，為了尋求佛法，歷經的許多如火坑、劍林等險惡的環境，可見法的難求。噶舉的上師們也是歷經艱苦地尋求法寶，如那洛巴、馬爾巴大師等。既然我們有幸聽聞教法，則應珍惜並精進修持以利益眾生——縱使我們自己有許多障礙與痛苦，我們也要盡力克服，並以歡喜心來精勤修習。在這裡我們有相當的自由可以修法，我們又因為工作等因素，沒有太多時間修法，這是以細分來看八有暇，也就是我們不是天生無法修法，而是因為自己的因素無法修習。所以我們要克服自己的因素精勤修持。所以「法入道」，舉例來說：在修習佛法的道路上，會經歷不同的障礙，如病痛等，這些是我們的業障尚未清淨。我們當思惟前世的業與當前的因緣的作用，所以有了疾病，而承受這病痛便是在清淨業障，我們更可以思惟我們在承受眾生的病痛、正在為他們消除疾病。這樣的思惟，便是「法入道」：在修習佛法的道上，在障礙出現時，我們藉由這樣利益眾生的心力來化解，再大的痛苦我們也可以承受。

【罕遇具相上師得見時，以三愉悅恭敬而依止，此示口訣甘露殊勝味，愛惜護持即是我忠告】。這裡提到遇到具相的上師其實十分困難：上師功德具足十分困難，其次，「遇得」「具相的上師」比尋得如意寶還要困難。像佛一樣具足一切功德毫無缺失的上師，已經不

太可能；但是能遇到盡量能夠具足功德、無有太多缺失的上師，也是相當的不容易。尤其是當今這五濁惡世中，假冒的上師充斥於世罕遇具相上師更加困難。具足功德是說：上師有利他之願心、不執著於世間、勤於佛行事業。

當我們遇得具相上師時，我們當以三愉悅恭敬而依止：也就是以初等以財物供養、中等以身語意三門虔敬，以及上等以如法修持來愉悅恭敬地依止上師。精進如法地修持，在死亡的當下，如果我們可以憶念起上師所教授的佛法教誡，功德利益將十分廣大。於來世，現世的修持更可以累積福德資糧，以便事業成辦。西藏諺語說：精進於世間遠不如精勤於法累積資糧，其功德可比虛彌山高。以三愉悅恭敬而依止上師便可嚐到口訣甘露殊勝味道，利他利己，所以愛惜護持即是我忠告。

【一切功德根本學處基，三寶根本怙主誓皈依，此示學處粗細盡無餘，如同護眼即是我忠告】。這是岡波巴四法的第三法「道除惑」，入道之後道除惑。首先是皈依三寶：皈依三寶是一切戒律的根本、一切功德的根本，以及一切學處的根本，所以說「一切功德根本學處基。」開啟一切教法之門者乃是皈依，而開啟皈依之門者則是信心。信心可分三：淨信、樂信、勝解信。淨信是指見到身語意所依的佛像經典或舍利塔，清淨憶念所生的信心。樂信是樂於行善除惡、樂於遠離輪迴痛苦、增長樂於獲得善趣及解脫的信心。勝解指明瞭自己如果想要從輪迴敗墮的痛苦中解脫出來，唯有三寶具有這樣的力量；明瞭三寶的大悲威力、智慧、功德與加持，而由內心生起勝解。平常我們見到佛像時，雙手合十或禮拜或供養僅僅只是行持；真正的皈依與否是取決於我們是否了解三寶的功德並以心相續。

有些人皈依只是盲目的信求，為了世間的事業、名譽地位等因緣來皈依，就像豬被狗追，如果豬繞了一圈佛塔，狗也繞了一圈，動機是無記但也種下些許解脫的種子，雖然也具有信心，但是比較像是迷信。

皈依分為下士、中士與上士的皈依。首先下士的皈依，下士不僅著眼於現世也看到來世，皈依的動機是渴求人天的果報，這是「世間皈依」，本質上並未解脫於輪迴。其次中士

的皈依，中士了知三界六道輪迴的痛苦，因此渴求個人從輪迴中解脫，去惡從善去除十惡修十善法，並證得無我的智慧，如聲聞緣覺，果報上將得證阿羅漢果。上士的皈依，以因來說，上士了解並恐懼輪迴的過患：他們知道人天之身仍有煩惱，痛苦便由煩惱而生，因此對輪迴深感恐懼。因為知道三寶的功德，所以上士對三寶生起信心。此外上士因慈悲心，所以有利益其他眾生的願望。上士的皈依對象則是佛法僧三寶。佛具有法、報、化三身的體性，煩惱與所知障皆淨除；法寶則是大乘的三藏經典；僧寶則是指登地以上的菩薩，他們具有見與解脫的功德——斷除我執的見地並為眾生開示解脫道路。由此，佛是皈依的導師、法是皈依的道路、僧寶則是皈依的伴侶。皈依的時間，則是從今日起直至得證佛果。

對於初機行者來說，法寶最為重要，因為它是修行的道路；但究竟來說，最重要的皈依對象則是佛寶。佛法可以分為「教」、「證」兩部份。「教」即是佛的教言，我們可以由知識與智慧加以理解；「證」的部份則須經由禪修方能了悟。佛法的修證終究來說，便是要淨除粗分的煩惱障與細微的所知障、使自己成為佛、了悟自身是佛、成為三寶，這我們皈依最究竟的對象，也是佛教和其他宗教修行上最大的不同：如基督教，修行的最終是要生於上帝的國度。佛具法、報、化三身；佛陀在藏語稱「桑伽」，「桑」是指由煩惱障與所知障中覺醒了悟，「伽」是指本初智慧的增長，所以「桑伽」有覺悟增長的兩層意義。一切眾生，即便是螻蛄，均具佛性，也就是如來藏，但是因為我執的遮蔽，所以成為眾生；佛則是由悟道得見甚深空性義，生起遍知的智慧，本初智慧功德得以增長。這也就是使自身成為三寶的意思。在修行證悟的過程中，附帶的便有神通能力的產生，尤其藉由直觀或聖觀禪修。以比喻來說，如來藏如太陽本具光芒，但因我們的無明如雲般遮蔽了陽光；藉由禪修使得無明的障蔽清除，太陽的光芒便可直接照射，神通能力只是這如來藏功德的一部份。如同水本身是清澈的，但因污垢所以混濁，然而污垢並不屬於水的本質。萬法的本質極其清淨，但因無明煩惱所以有了垢染，成佛的意義便是恢復本有的清淨。

接下來我們談皈依的學處。首先，「三種捨棄」：皈依佛後，應捨棄其他神眾為導師；

皈依法後，不入非法道路、傷害眾生，因為慈悲是法的根本；皈依僧後，不與外道、具邪見者為友。其次，「三種應行」：皈依法後，應禮敬佛身，對於佛像等代表佛的標緻，應視之為佛般地生起虔敬心。皈依法後，應尊敬佛經，佛經典籍應善加收藏，不可隨意跨越。皈依僧後，應對僧眾虔敬，即便看見紅色的袈裟補丁也要如見僧寶般禮敬。「三種相應」：皈依法者，對開示無誤道路的大乘行者、善知識為一切功德之根本而禮敬；皈依僧者，應聽聞正法並瞭解其意義，並辨知取捨而行；皈依佛者，對聖士所行之道，應恭敬虔心趨入。除此之外，在日常生活行住坐臥之間，我們也可以恭敬三寶：飲食前，我們可以先供養三寶、於早晚對三寶進行禮拜、時時唸誦皈依文等。也就是法稱大師所說的「此示學處粗細盡無餘，如同護眼即是我忠告」。

【諸法根本慈心與悲心，愛他勝己願行戒律眾，如同眼睛和心愛護之，永固執持即是我忠告】。諸法的根本是緣於眾生慈心與悲心。我們觀待眾生的慈心與悲心，即應如同母親觀看、愛護自己的獨子一樣。就觀修慈心與悲心的次第來說，首先是「知母」，思惟一切眾生皆曾經是我的母親。

其次是「知恩」，既然一切眾生皆曾經是我的母親，則她們的恩德十分重大——也就是從母親對自己之生育、飼育、資具與教育之恩等開始思惟。首先是生育之恩，我們在中陰階段神識四處遊蕩，彷彿在風中漂流的羽毛；因為依著父精與母血，我們得以投生，並在母親的腹中安住九個月。在這期間，母親除了身體可能有種種的不適之外，還要吃食對我們有益的食物，避免做有害我們的動作等。母親賜予我們諸根具足無缺的暇滿人身寶，所以對我們恩德至大。其次是飼育之恩：我們初生的時候，身體不能自主、言語也無法表意、母親照護我們使我們不受傷害，以悲心照顧、以慈眼看視、以溫柔的語句勸慰，這是飼育之恩。接下來是資具之恩：母親不顧己身安樂，時時刻刻掛念我們，縮衣節食地為我們累積資具。第四是教育之恩：母親教我們吃飯、穿衣、說話等舉止威儀與接受教育，照顧無微不至。除了這四種恩惠之外，母親對我們更有其他無數的的恩惠。

然而，不僅今世的母親對於我們有如次此大的恩德，過去生生世世的母親對我們也有同樣大的恩德，除了了知她們的恩德之外，我們更要報答母親的恩德——這是「報恩」。為了報答如母眾生的恩德，我們生起四無量心：「願一切遍虛空如母眾生具樂及樂因，願一切眾生遠離苦及苦因，願一切眾生不離無苦之樂，願一切眾生遠離愛憎住平等捨。」以慈悲心來報答如母眾生的恩德；而為了眾生均能離苦得樂，惟有證得佛果，這便是發菩提心。所以以次第來說，首先要對眾生起慈悲心，其次為了眾生能離苦得樂，我們希望能證的佛的果位，所以生起菩提心，這是有不同層次的。在修持方面，可以分為世俗菩提心與勝義菩提心，但我們可以從「自他平等」開始，然後「自他相換」，最後做到「愛他勝己」，漸次修習。

總結來說，我們首先需要「知母」：知道一切眾生皆曾經為我們的母親；其次能夠「知恩」：母親對我們的恩德甚大；最後要能「報恩」，由此生起慈心——希望眾生能夠快樂；再生起悲心——希望眾生能夠遠離痛苦。接者由慈心悲心的增上意願，希望自己可以救度一切眾生，這便是發菩提心的因，因為這些因——希求救度一切眾生、使眾生離苦得樂，所以我們發願成佛，這就是發菩提心；我們藉由「自他平等」、「自他相換」，「愛他勝己」的漸次修習，了悟無我的智慧。

除了生起菩提心的願力之外，我們還要行菩提心，這樣願望才能達成。在菩提心發願時，必需先受菩薩戒：誓言不捨棄任何眾生，使一切眾生均得解脫，安置於遍智佛果位之上。在家眾與出家眾均可以受持菩薩戒。在這願菩提心的階段，我們生起慈悲喜捨的四無量心。龍樹菩薩曾經對善行王子開示：如果可以做到慈悲喜捨，便可得到梵天果位。然而菩提心的願力是無量的——因為眾生是無量的，慈悲喜捨也是無量的，所以果位也將更不可思議。眾生的苦——苦苦、壞苦、遍行苦也是無量的，行苦與壞苦是比較容易理解的，但遍行苦就比較不容易感受到：就像細小毛在我們身體中我們不太能感覺到，但如果在眼睛裡我們就會明顯地覺知。對於我們無法感知的遍行苦，對於菩薩而言卻是了了分明。這

些遍行苦通常起於甚為微小的因，然後逐漸擴大，最後不可收拾而形成大災難。舉例吸毒的例子來說，我們都知道吸毒不好，但對吸毒的人來說，毒品就是能讓他們很舒服，雖然身邊的人一再勸說也沒有用，這就是遍行苦。對於眾生的苦，我們發四無量心誓願就度，就是願菩提心。

發願之後，我們要做，所以接下來是行菩提心，也就是六度、也稱六波羅波若密多：布施、持戒、忍辱、精進、禪定與智慧；六度之中，以智慧最為重要。行持六度必須對境、動機、正行三者具足。以布施來說，首先要有對境，也就是接受布施的對象，是真正需要的眾生，如貧苦、長期受病痛之苦或遠方來的人，或者清淨者如佛與菩薩，或是父母等——對上是獻供，對下是布施。在動機方面，布施時我們不應期求回報或果報，或者企圖從中牟利的心態，這樣才是清淨的布施。外道其實也有布施，但動機上與佛教的所行的布施是截然不同的。所施物方面，除了兵器與毒品等會傷害眾生的物品之外，都可以用來布施。究竟的布施是以無我幻化來觀待施者、受者與所施物，也就是所謂「三輪體空」：施者、受者與所施物是顯相，但自性是空——這是波羅波若密的布施。雖然我們暫時無法做到波羅波若密的布施，但以慈心或悲心甚至愛心為基礎，所進行的布施，功德也是很大的。如同波羅波若密的布施，其他持戒、忍辱、精進、禪定與智慧也應以幻化無我智慧進行修持。這些行持是第五忠告所說的：「諸法根本慈心與悲心，愛他勝己願行戒律眾，如同眼睛和心愛護之，永固執持即是我忠告」。