

- 六顛倒

六顛倒所提到的教授就是一個修持菩提心的人什麼事情是不可以做的。以修心來講，有修心的教授或者有修心的三昧耶，對於這些教授以及誓言有些是我們馬上就可以行持的，但有些是沒有辦法馬上就可以做到的。所以對於現在能夠修持的部分就修持，比較難的就放在後面慢慢的修持。

- 一、忍辱顛倒

有些人對於修行是沒有辦法吃苦的，但是對於玩樂卻是可以吃苦，吃什麼苦都沒有關係，這是不行的。在此就是告訴我們修行要能夠吃得了苦，吃苦的意思也就是對於法的內涵要去思惟，思惟了以後就努力的修習以及串習，需要經年累月地修習才能夠修得好，不是馬上就可以修得好、做得到的，只要這樣去串習，到最後一定能夠做到的。譬如我們要修對觀世音菩薩生起信心這一點來講，我們可以去閱讀觀世音菩薩的一些歷史公案，剛開始閱讀、聽聞、思惟這些公案，在內心上是沒有辦法馬上產生變化，接著我們就休息一下，然後再去思惟它的內涵，然後再休息，透由多次思惟內涵，到最後是可以改變我們內心的。所以做世間的事就能夠吃苦，修行卻沒有辦法吃苦，這就是忍辱顛倒。

- 二、味著顛倒

味著顛倒也就是一聽到世間上討論著這些戰爭或生意上的事情，對這些話題內心都感到非常的有興趣、歡喜，但是一講到菩提心的這些教授內心毫無感受，這就是味著顛倒。

- 三、悲心顛倒

悲心顛倒就是對於那些努力修行的人覺得他很可憐，對他產生悲心，這就是悲心顛倒。所以不論是一個好人或是一個貧困的人，你只要看到他在修行就隨喜他，那麼我們的善業就能夠增長。

公案：當密勒日巴尊者待在一個山洞裡面修行的時候，有幾個女孩子到附近撿木頭。這些女孩到密勒日巴尊者山洞附近的時候看到密勒日巴尊者，她們覺得這個人沒有吃的東西，所吃的都是土、草，導致身體整個都變成是綠色，頭髮又很長，他是不是不是人，是不是畜生？可憐啊！希望我不要投生像那樣子。那些女孩子發願希望不要投生像密勒日巴尊者這樣的一個人，密勒日巴尊者聽到這些女孩子在討論的時候就對她們說，妳們不用擔心、不用可憐我，我也不用可憐妳們，我們都是一樣的，妳們也不需要

發願下輩子希望不要投生跟我一樣，妳們即使經過千劫也沒有辦法得到像我一樣的身體。

所以如果你對一些修行人，他們因為努力的修行吃苦而導致可能身體不好，形象上不怎麼好，然後你輕視他們，覺得他們很可憐，這一種悲心就是屬於悲心顛倒。

四、悉求顛倒

希求顛倒就是有些修行的人所憶念的不是佛法，而是緣念著生意，對生意感到非常有興趣，還發願希望可以變得跟這些做生意的人一樣，這種希求就是悉求顛倒。一個修清淨行的人不憶念佛法，反而對那些世間法產生悉求跟興趣，因為這樣的關係會對自己的修行有所損害。所以如果你是一個修菩提心的人，然而你總是講一些世間法，隨喜所講的這一些世間法而不隨喜佛法，那麼對於菩提心的修持是所損害的。在《掌中解脫》裡面有提到，如果你十分羨慕世間的快樂跟財勢，也就是對於世間的快樂跟財勢非常羨慕，有極度的貪戀的話，這就是悉求顛倒。

或許我們有時候可能會出現一種念頭，覺得世間的安樂圓滿是非常好的，為什麼不可以擁有這些安樂？我們可能會產生這樣的念頭。當看到某些人得到世間安樂的時候，你覺得很好，然後希望自己也可以獲得如是的安樂，如果你這樣發願的話，表面上來看似乎不會損害到我們修菩提心的人。又譬如有一個人前世因為戒除殺生的關係，所以導致他的等流果這一輩子身體好也長壽，你可能會發願希望可以獲得這樣健康的身體，以這樣的念頭似乎不會損害到我們菩提心的生起。

五、照顧顛倒

照顧顛倒在此的意思也就是當你的朋友或者眷屬對你有所期望來拜託你、問你他該怎麼做的時候，你應當要告訴你的朋友跟眷屬--要好好修習，要好好的造善業，如果你這樣做不僅可以利益這輩子，下輩子也是可以利益到你。你不這樣講，你反而跟他們講可以去做生意，你可以跟人家說謊等，對他們講類似這樣的話，這個就是照顧顛倒了。

六、隨喜顛倒

隨喜的部分有好的隨喜跟不好的隨喜兩種。如果你隨喜善業的話，那你所造的善業會更強而有力而且也可以集聚到資糧;如果你隨喜不善業的話，那你也造下了極大的惡業。我們在任何時刻我們要隨喜善業，不要隨喜不善，不要輕易地去隨喜不善，即使幾秒也都不要去講說他做的那個不善業很好。對於善業不論是小善或者是大善一定要說很好，一定要

這樣的去隨喜，因為思惟的不一樣，一個是馬上讓我們變好，一個是讓我們變得不好。

◇ 如何在日常生活中修隨喜

1. 譬如有時候在菩提迦耶金剛座會有幾萬個人參加法會，那時候有很多人在一起集聚資糧。幾萬個人在一起集聚資糧的時候，你只要當下產生他們這樣做非常好的念頭，即使你沒有做任何事情，你也可以造下很強的善業。
2. 貢唐仁波切這樣講過--即使在睡覺期間你要造很好的善業的話，你就修隨喜。所以即使要在睡覺的時候能夠造善業就修隨喜，這個是最好的，為什麼？你只要在睡前思惟有某某人他行善，然後你思惟他這樣做非常的好，他因為這樣做之後可能會得到如是如是的果，你就這樣去隨喜就可以造下很大的善業。

◇ 格西引領觀修隨喜

1. 思惟今天有很多行善的人、禪修的人，還有菩薩、聲聞這些行者等等，對於他們所造的善業我們現在就來修隨喜，我們就花一兩分鐘的時間來修隨喜。
2. 接下來一分鐘的時間來發願，將我們所行的這一些善業都迴向給一切貧困的眾生。我們透過隨喜他人的行善，我們造了一個強而有力的善業，然後再將這個強而有力的善業迴向希望能夠利益到眾生。

● 莫輕嘗便捨

有些人一聽到佛法可能馬上就去修，修了一兩天以後，他又捨棄不修了，這樣是不行的。我們要不急不緩地去行善，如同貢巴仁欽喇嘛說道：「眼光要放遠、心量要放寬以及情緒要放鬆」就是要這樣去做。有時候我們可能會生起一個念頭--我這輩子要來修行，但修到一半就不想要努力，這是不行的。我們要持續的不急不緩持續的去修，不可以放棄，這樣的修行才是穩固的。我們修行的力度一定要適中，不要現在聽到什麼就想馬上要生起證量，要不就是不修了，這樣是不行的，我們要看狀況，然後力度適中來修習，這樣做自然而然會得到那些成果。

● 六度波羅蜜

講這六度並不是因為要獲得人天果位，所以你要修這六度，也不是如果你要獲得解脫，你就必須修持這六度，最主要是佛陀告訴我們如果你要獲得佛果位就必須要修持這六度，六度波羅蜜也就是六度到彼岸，彼岸就是指佛地，

如何到彼岸就是透由六度就能夠到達彼岸。這六度就是菩薩行，菩薩行又以這六度為主。在經典裡面有提到六度波羅蜜，六度波羅蜜第一個就是布施；第二個持戒；第三個忍辱；第四個精進；第五個禪定；第六個智慧波羅蜜，這六度的次第是決定的。為什麼會有這樣的次第呢？也就是最容易修的先講，布施是最容易修，接下來再講難一點的，也就是持戒，然後再講難一點的，也就是忍辱，最難的就是智慧波羅蜜了。

- 我們是要依著什麼而讓菩提心生起呢？

我們必須要有下士道的思惟、中士道的思惟、然後上士道的思惟，接著我們悲心就能夠生起，悲心生起了以後，菩提心就容易生起了。所以大悲心是非常重要的，所以我們就以觀音菩薩作為本尊，為什麼呢？因為觀世音菩薩的悲心是不共於其他菩薩的。

- 觀世音菩薩觀修法

1. 觀想觀世音菩薩在我們的頭頂上，從觀世音菩薩心間流出（白色）甘露，這些甘露從我們頭頂降落淨除了我們的罪障、業障。
2. 再觀想觀世音菩薩再降下黃色的甘露，我們因此獲得觀世音菩薩的加持而生起出離心以及菩提心。
3. 接著持誦六字大明咒
4. 觀想觀世音菩薩變得越來越小最後化成為光，那道光就融入到我們的身體裡面，因此我們的身語意跟觀世音菩薩的身語意無二無別。
5. 強烈地發願：希望不僅是這輩子，還有下輩子以及下下輩子都能夠得到觀世音菩薩的攝受。
 - 持誦六字大明咒時，所持的念珠最好可以是水晶透明的念珠，這是一個好的緣起。你們可以看到在觀世音菩薩法照裡面手持的念珠是白色水晶的念珠。