

《入菩薩行論十三》

雪歌仁波切講授，法炬法師翻譯，2005/4/17

就像上次說的，我們要以正知如理偵察我們身語意三門所有的舉止動作。在要生起正知之前，則要先生起正念，之後再將正念和正知兩者結合起來，來守護我們身語意三門。

當師長在解釋正念和正知時，會用很多不同的比喻，有時說正知如同繩子一般，有時則說正念就像繩子一般。可是，在一般的論著當中，會說正念就像繩子一般，而正知是做偵察工作者，會將外逸出去的心勾攝回來。在修的過程當中，將正念和正知兩個結合起來一起修。

又有一種比喻是抓小偷，去抓小偷的是正知，抓回來之後，要關在監牢裡面，用繩子綁起來，這就是正念。所以，正知的工作就是要去偵察心有沒有渙散出去，一旦渙散出去，就要馬上把它勾攝回來。

在修的過程要將正念和正知兩個結合起來，也就是把正念拴繫在善的所緣品上，或是說綁在善的所緣品上。而在這之前要先知道如何安立善所緣品，然後才能把你的念頭拴繫在善所緣上。如果念頭有所動搖時，就要馬上用正知察覺到，而且要馬上把它收攝回來，再馬上安立在善所緣品上。要馬上做到這一點是有點困難的，所以，我們可以先讓心處於平等捨的狀態，也就是處於無記的狀態，讓心處於休息、放鬆的狀態中。並不是馬上就把心拴繫在善所緣上，而是先讓心得到一個休息。

有些修行人打坐時強調要放輕鬆，而沒有特別強調要把念頭拴繫在哪一個對境上，這樣也有一點好處，因為我們的心一向都是妄念紛飛的，而在修禪的過程中，有機會讓心休息，如果心能休息、放鬆，則氣的運轉也會比較平順，氣同時也會跟著休息，血也一樣會流動得很順暢，身體自然就會比較好。如果講到修禪、觀氣及觀身體的狀況，這些修持方法並不是把念頭拴繫在善所緣上，而只是讓身心放鬆、休息而已。

就我們而言，現在馬上將妄念完全停止是不可能的。因為我們從古來就一直串習妄念紛飛的狀態，所以，很自然的就會妄念紛飛。既然我們要減低妄念，就要先認知什麼是妄念，可以透過禪修的整個過程去觀妄念到底生起多少次數，而且在妄念生起時，心就已經渙散出去了，所以，一生起就要馬上把它抓回來，不斷用這種方式去做，心就會越來越平靜，心也會得到休息了。所以，先要去認知妄念是什麼，自己要察覺有妄念時心的

覺受是什麼及無妄念時心的覺受是什麼，就可以察覺出兩者之間的區別了。

上次講到《菩提道次第攝頌》或《功德本頌》時有講到奢摩他。要成就奢摩他，就要先去成就些許的住分，從這裡開始來成就奢摩他，因為以前講過，這裡就不提了。

我們要善用正念和正知，用正念把我們的心拴繫在善所緣品上，雖然現在做起來不是很容易的一件事，可是，可以先讓我們的心處在平等捨的狀態，之後再慢慢讓心安置在善所緣品上，也就是要加以串習。因此，要以正念和正知來觀察我們的身語意三門的所有一切行為。而在觀察的過程當中，有時應該要用正念，有時則不見得要用，這一方面也要加以瞭解，有時就是放任，不需要太過於造作，而有時卻要如理如法的去做。就像第一百頁的偈頌所說（卯三、釋應止應作分齊）：

**怖畏大施會等俱，若力不能許聽便，
是故佛言行布施，應當捨置於律儀。**

當我們在做布施的時候，有時會跟戒律有所相違，這個布施如果是很重要的布施，此時就可以暫時將此律儀放置在平等捨的狀態。

如果我們去做很重要的事，而此事可能會傷害到我們的性命，或是要去上供三寶，積聚很大的大資糧，或是要去利益眾生，具此三大意義的重要之事，我們去做的时候，有時會跟我們所守持的戒有所違犯，此時就可以暫時捨下你所應該要遵守的律儀，在經典當中有這樣的開許。如果是就別解脫戒而言，其中的他勝罪是連有生命危險時也不可以捨的，至於其他的惡作、墮罪、僧殘等等如果跟剛剛說的三大意義的事相違時，為了利益眾生的緣故，是有所開許的，這是根據《無盡慧請問經》所說的：「如是布施之時，持戒所攝法應當暫捨。」也就是此時可以暫時捨下這些比較微細的律儀。

剛剛說過，當我們在做很重要的布施時，可以暫捨微細的戒。有的人就提出疑問：「在六度當中，持戒豈不是高於布施嗎？為什麼可以將它暫捨呢？」接下去就是回答，請看文：

**思應先作當從事，此外更不思餘法，
即於此事繫其心，唯求成辦於此事。**

遇到這種很重要的利益眾生的時刻，這些微細的戒是可以暫捨的，就是為了「唯求成辦於此事」的緣故，因為持守這些微細的戒是難以圓滿去利益到眾生的，也難以圓滿的積聚所有的資糧，這些微細的戒力量並沒有

那麼大，因此，就暫時把它捨下。請看文：

**如是所作皆善妙，並修餘法非所能，
不正知之隨煩惱，如是能令不增長。**

如果能這樣依次的去修持，輕重次序毫無紊亂，所做的皆是善妙。如果輕重次序都搞不清楚的話，所做就無法皆善妙了。在二十隨煩惱其中的一個是不正知，也就是不知道要如何如理去做觀察，如果能這樣如理如法去做的話，不正知的隨煩惱都不會增長。

我們在修下士道的法類時，就是要以下士道所說的為主來做，有時候我們會不以該修的來修，而往上跳到菩薩萬行當中，因為沒有照著次第來做，反而可能會傷害到我們下士道所應該修持的法類，這樣就無法「**所作皆善妙**」了。如果沒有按照修行的次序來做，可能不正知的隨煩惱就會生起來了。倘若能夠如理如法的按照次序來做，就像《道次第廣論》所說的次序一個一個來修，所作的一切就都會成為善妙。

所以，我們要時時的用正念和正知來檢查身語意三門的所作所為，佛陀也有開許在特殊狀況時可以暫捨一些微細的律儀。接著是講到守護勿失，請看第一〇一頁科判，「**寅二、守護勿失分二，卯一、身之所學守護勿失，卯二、心之所學守護勿失。初中分三，辰一、勿隨散亂自在，辰二、斷無義行，辰三、作所作時觀察發起意樂。今初。**」第一個偈頌是：

**戲笑談論有多門，稀有奇觀亦多種，
若時趣入此等事，於彼貪著應斷離。**

對於那些無意義的言談，或是看戲劇，或是眼睛亂看、耳朵亂聽等等身語行為，這些都會讓我們的心渙散到貪欲眾多的對境當中，應該要全部斷除。

有時候為了利益眾生，有必要去做一些事，在做的時候，內心也不應該生起貪著的心，應該要將貪著心斷除掉。有時難免為了他人利益而必須外出，或是處於眾人的聚會當中，或是到餐廳去，在外出時，可能會遇到很多人，也會遇到很多不同的情形，此時要在內心斷除耽著那些生貪的對境。並不是只要發願就不會生起貪了。而是像早上所說的，當面對著對境的時候，應該要斷除對此對境生起它是無因生的、它是常的、它是諦實存在的等等想法，能夠這樣，我們就不會生起貪欲的心，如果沒有將這些斷除，就會對這個對境產生貪著的心。

仁波切說大家都應該去配一副眼鏡來戴，這一副眼鏡就是業果的眼鏡、無常的眼鏡、無諦實存在的眼鏡，通通都戴上來之後，再去看看所面對的對境。

我們要經常去觀自己生起煩惱的因緣到底是什麼，有時我們在跟自己的煩惱對抗的當下，比如我們看到他人違常的行為，不悅的感覺會生出來。我們看到他跟煩惱為伍，會讓我們覺得心中感到很不舒服，此時又要進一步思惟：「這一個人雖然希望獲得安樂，可是，他一直無法獲得安樂的滿足。他不希望遭遇到痛苦，可是，他卻一直無法跳脫痛苦。」他的情形跟我們自己的情形是一模一樣的，此時就會生起悲憫心來看待他，恨不得他能夠飛天鑽地而遠離所有他不想要的痛苦。當心生悲憫時，即使看到他人不好的行為時，也不會心生不悅了。

我們修行人是要不斷的在對抗煩惱，因此，當我們看到別人陷於煩惱當中的一些行為，就會心生不悅，可能也會生氣。他們這樣的動作是不是因為他們過得太快樂了呢？並不是。他們的心裡還是一直有需求，不滿足於現在的快樂，因為他們一點都不想受苦，為了達成這個目標，他們就一直找尋方法，可惜所找尋的方法不對。想要追求快樂是大家都一樣的，你我如此，佛菩薩也是如此，當下是一模一樣的，但是，沒有人得到滿足，佛菩薩也沒有滿足。如果以這個角度來看，就像我們自己生病時，如果看到別人也生病，就會覺得他一定是很痛苦。現在我對離苦得樂的希求很強，他的希求也很強，所以，他也像我一樣的可憐，就是像這樣的看法，我們就不會生起不悅的心態。

當看到別人希求安樂而不願意痛苦，卻又沒辦法做到時，我們可以取他的經驗為自己的經驗，這樣就會產生不同的覺受，就會產生更強的悲心，也會更強烈的替他著想。

剛才所說的，就是我們眼睛看的、耳朵聽的或嘴巴講的無意義的行為應該先要斷除，接著講到身體相關的無意義的行為也應該要斷除。請看文（辰二、斷無義行）：

**無故掘地斷生草，或復占相觀星宿，
應念如來制學處，即時恐懼而棄捨。**

沒有什麼意義的去挖地、拔草。「占相觀星宿」在藏文中是在地上畫圖案，這應該是他們一種算命的方式，要花很長的時間，這是很浪費時間的。如果是比丘的話，每天早上起來要念誦一些祈請文，主要是講到對一些無

意義的眼視、耳聞、口說應該要斷除，如果是有意義的話，就請世尊給予開許。如果去做這些無意義的除草、曆算的話，可能就會妨礙到修行的時間，應該要將它斷除。這個偈頌主要是針對比丘或比丘尼說的。如果是一般的在家眾，雖然沒有說不能做這些事務，可是也可以自己想想看，這些無意義的身體行為應該要適時的停止。

接著講到我們自我觀察自己所發起的意樂、動機是很重要的，我們身語的行為都是由於意的發起而造作的，因此，要去觀察自己的起心動念，如果是錯誤的，就應該要馬上停止。

《入行論》（精進品第 40 頌）第一八一頁講到一個偈頌：

**一切善法之根本，是勝信心能仁說，
彼之根本復依於，恒修業果觀異熟。**

意思就是：我們身語的任何一個善行，不管是大小，所做的這個善行是能成為好的或壞的行為，完全觀待意樂來決定，而意樂又是觀待於自己所訂定下來的目標。因為身語所發出的行為一定有一個目的，才會這樣去做，所以，意樂要觀待於目標而定。而目標能否成為好的目標，完全觀待於所發起的意樂，意樂如果不好的話，目標自然也會變成不好的。一切善的根本就是觀待於意樂，所以，我們要去思維它的異熟果。

我們修學佛法的次第也是一樣越修越高，可是，要把目標訂在來世能夠利益我們解脫整個生死輪迴，而且要能夠利益一切的眾生。如果把目標訂在這上面的話，我們的一切言談行為都會成為有意義、有利益的，而把一個好的目標訂定出來，完全關鍵於自己的意樂。先審查自己的意樂，如果意樂正確，而且目標訂定正確的話，就應該要堅毅而行，持續做下去。請看文（辰三、所作作時觀察發起意樂 分三：巳一、總明）：

**若於何時欲動身，或於何時欲發語，
先應審觀於自心，具足正理堅毅行。**

在身語還沒有去做任何動作之前，我們要先觀察自己的起心動念，我們現在要做到這一點不是那麼容易的，因為我們並沒有去串習它。因此，有時心隨著煩惱，就從嘴巴講出話來了，身語的行為就表現出來了，這一點我們要非常小心，不論是我們的眼睛在看什麼東西，或是嘴巴說什麼話，或是身體做出什麼行為，都應該要先小心一點，在這之前還有一個我們自己去觀察自心的空間，在還沒有任何動作之前，都要自己先自我觀察一下。

當然做起來沒有那麼容易，可是，我們慢慢去串習，就可以做到了。

請看第一〇二頁（巳二、別釋 分五：午一、欲生煩惱時當如何）：

**若時自心具貪著，或復欲起瞋恚意，
應當靜止如槁木，勿動其身勿發語。**

有時我們會自我察覺到心中生起貪欲、瞋恚、我慢或嫉妒，此時應當馬上停止去做任何身體的行為或說任何的話，要像一棵枯木一般呆呆的坐著，身體不要動，也不要講話。如果生氣時，那就開始數息吧！

我們如果察覺自己有這些貪瞋等等的傾向時，就不要再有身語的任何動作，因為只要做出任何一個動作，就是造業了。有人會說：「講出來還較舒服一點！」這就錯了。事實上，如果太過於心直口快的話，可能就很容易造業了。又有人說：「心直口快總比拐彎抹角傷害別人要好吧！」事實上，如果是心生貪瞋等煩惱時，最好不要心直口快。

當生貪瞋的時候，因為心已經生起貪和瞋了，此時就不要有任何動作，這樣可以使生起來的貪瞋轉弱。如果能夠更進一步透過對論著裡面所說的貪瞋的過失加以思維的話，心中所生起來的貪瞋煩惱就不會久住在心中，而會很快的消散掉，這樣也可以成為貪瞋煩惱的一種對治法。事實上，如果要正對治貪瞋煩惱的話，就必須要去禪修無常、業果、無我、無諦實存在等等。

接著講到我們自己所處的四周環境，人和人之間發生一些事時應該要如何。請看文（午二、掉舉等時當如何）：

**或由掉舉或戲笑，或具我慢或醉傲，
或復由於激惱心，或復研磨思欺誑，
或時自讚或阿諛，或復毀他與譏謗，
或作輕侮或鬥爭，爾時應如槁木住。**

在我們所處的環境當中，人與人之間有時會有掉舉、相互戲笑，或有一些人自恃有功德或學識而有傲慢的心，或是自恃自己身體健壯而生起驕慢的心，或去揭發別人的隱私而激怒他人，這裡的研磨者就是欺騙人而把人弄得團團轉的，或者是自我稱讚而去貶低他人，或是阿諛承事，或是詆毀他人或是侮辱他人，及相互鬥爭等等的行為。如果我們發覺自己有這些傾向時，就應該馬上採取對治法，要像槁木一般的如如不動。

寂天菩薩給我們的這些訓示，主要就是希望我們的心不要有這些傾向及造作，所以，我們也應該要這樣做。在密續裡面有一種防止我們的妄分別心增長的方式，也就是大聲的去發出「呬」的聲音，這樣就會把前面的妄念突然斷掉，它的用意是如此。這邊並不是說你要去喊「呬」，而只是一個比喻而已，就是斷然阻止掉我們所生起來的妄念。

寂天菩薩訓示我們要這樣做，也就是要我們去思維：「如果三門隨著煩惱而轉的話，會有什麼過患呢？」萬一有這些行為要發生的話，就必須馬上將它制止掉，此時要馬上讓心變成空蕩蕩的，就像一個屍體或一棵枯木一般，呆然而住。我們的心要作惡是非常簡單的，可是，要把心引向善的是很困難的，在這種狀態之下，心最好就是停止不動，就像電腦當機的狀態一樣。

請看文（午三、於利養恭敬當如何）：

**欲求名利與恭敬，或復貪求徒眷眾，
或求於己心順承，爾時應如槁木住。**

有時我們會生起求自利的心，想要獲得財富、利養、恭敬、名聲等等，或是希望有很多人來承事自己，顯得自己是個大人物的樣子。當發現自己有這種求自利的心時，就應該要馬上制止，因為這種求自利心跟菩薩行是相違背的，此時就應如槁木住。在發生這些狀況時，才要如槁木住，如果沒有發生的話，那是不需要的。但是，如果真正發生的時候，我們可以做到如槁木住嗎？

請看第一〇三頁（午四、思惟自他利時當如何）：

**利眾生事欲輕棄，渴欲追求唯自利，
若時作意欲發言，爾時應如槁木住。**

當我們想輕捨利益眾生的事，或是想一心去追求自利，或是為了自利而想要去發言時，此時就應該要如槁木住。

請看文（午五、欲生瞋忿怯弱時當如何）：

**不忍懈怠而怖畏，如是無慚及誑妄，
貪著自黨心生起，爾時應如槁木住。**

這裡的「不忍」就是生起無法容忍的瞋恚，也就是很強烈的瞋恚，或是生起懈怠、怖畏時，無慚就是你沒有去約束你自己身語的狂妄行為，誑

妄就是去做一些無意義的胡言亂語，貪著自黨就是貪著與自己親近的人，此時就應該如槁木住。

請看文（已三、攝義）：

**如是恒應自觀心，若具煩惱勤無義，
應如勇士具大力，對治克服堅執持。**

當心被這些煩惱覆蔽時，我們所作的身語行為都會變成無意義的行為，此時應該馬上自我察覺，而且要馬上依著對治法來做，也就是要做到心如槁木住。以上就是由粗品煩惱所引伸的身語行為應如何制止的部分。

寂天菩薩在此處一直講到我們應該要如槁木住，意思就是讓我們自己去想一想，如果我們的心隨著煩惱而走的話，可能會感受到無量無邊的痛苦，所以，當煩惱生起來的時候，我們的心要如槁木住。因此，他才會在好多個地方都要求我們要如槁木住，原因就在於此。如槁木住就是無念而住的意思，如果能做到這樣的話，煩惱只是暫時的佔據我們的心，而在心性上並沒有煩惱，因為粗的煩惱是無法入於我們心的本性的。

剛才說如槁木住，我們也瞭解我們的心只是暫時被煩惱所佔據，而我們的心性是不會被煩惱侵入的，既然如此，就表示我們有跟煩惱分離的時候。這裡的如槁木住就是不但要無念而住，而且還要把識放在心的本性及與煩惱分開之後的空間裡面。

因為煩惱佔據在我們的心上，而剛才說與煩惱分離，這就好像是煩惱本性無煩惱。再用另一種解釋的方式，我們的心識本來是清淨的，凡是心識都應該是清淨的，絕不可能有一些清淨而另一些是染汙的。而煩惱也是識，所以，煩惱的本性也是清淨的，只是煩惱暫時的工動作被取名為煩惱而已。所以，正確的說法應該是煩惱的本性無煩惱。

煩惱的本性當然是沒有煩惱，我們如果去認知煩惱，就可以瞭解煩惱事實上是不堅固的，它是在騙我們的。在我們這樣思惟之後，就不會去追隨煩惱，便可以將煩惱拋棄，也可以讓我們瞭解煩惱及煩惱的本性終將自行消散掉，煩惱的本性終將被消滅掉。

我們知道了煩惱是在欺騙我們，之後就不會隨著煩惱而轉，瞭解煩惱也等於知道煩惱的所在之處是不堅固的，因此，煩惱就不能再繼續欺騙我們了，而我們的心力會越來越增強，自然與煩惱相反的心就會生起來了，也就有能力跟煩惱正面對抗，此時便能將煩惱拋棄了。但是，這樣的拋棄

並不是永遠的將煩惱斷除，只是暫時壓抑住煩惱的現行而已，只有等到生起證空慧之後，才有可能完全將煩惱滅盡。

煩惱本身是無常的、不堅固的，所以，我們不要去追隨它，那麼，它自然就會消散掉。《入行論》一開始有一句話說：「煩惱由誰來滅呢？煩惱由俱慧者來滅除。」