

《入菩薩行論十六》

雪歌仁波切講授，法炬法師翻譯，2005/5/22

請看第五品守護正知品，**丑二、學攝善法戒之理(分二)**中的**寅二、於修善應善巧 分三**，卯一已講完，**卯二、與他為伴應善巧 分五**的**辰五、隨喜他善之功德(第 110 頁第 9 行)**

**一切精進悉隨喜，重價難購極珍罕，
由是隨喜功德故，現當歡喜受大樂。**

對他人的一切安樂我們應隨喜，因隨喜是稀有珍貴的，即使高價也難以買得到，對他人所做的功德及所有一切安樂應毫無妒嫉的生起歡喜心。毫無妒嫉是不要背地裡心生妒嫉而表面歡喜，意即背地不要有絲毫妒嫉，要真正的生起歡喜心。

為何應心生歡喜？理由前已提過，「一切精進悉隨喜」，對於諸佛菩薩所做的應心生歡喜。因為諸佛菩薩的所做所為，皆為利一切有情令生歡喜之故。這種發心及行為，有極高難購的價值。當我們見到他人起精進且具足圓滿功德時，不要心生不悅或妒嫉，應該感到無比歡喜。對於他方諸佛菩薩或見他人做功德時應如此，對自己的善行也應心生歡喜。

**現生於我無衰損，後世亦得多安樂，
若不隨喜現生苦，後世還成眾苦因。**

對自己或他人所作的善行，能心生歡喜毫無嫉妒，不僅現世安樂，連來世也可得安樂，因這份歡喜心是重金難買。反之，當面對他人所作的善，若心不生歡喜，生嫉妒，內心馬上不寧靜、不快樂，此世會苦，來世也一樣會感受苦。

見到功德時不可心生嫉妒，可以由二方面講，其一看到諸佛菩薩、他人的功德，其二看到自己造功德時。亦即不論見到他人或自己的功德時，都不可心生嫉妒。一般而言，我們皆會在諸佛菩薩面前做頂禮、供養、祈請，可是看到旁邊四周的有情稍微有功德時，會心生嫉妒，心生不快樂，這是不可以的。我們在諸佛菩薩面前所做的頂禮、祈請，對諸佛菩薩不會產生嫉妒心，何以要對其他有情眾生產生嫉妒心？如此做則不但此世不會樂，來世也不會樂。

以上是與他人為伴的五種善巧。**卯三、於三門作業應善巧**，對於自己

的身、語、意三門，所作所為應該善巧。**辰一、語時如何**，與他人交談時應如何做？

**至誠發心義聯屬，文義顯明令歡喜，
遠離貪瞋善說詞，軟語及時應當說。**

當跟人家交談時，應發自內心真誠的與他人交談，或站在他人的立場上著想。倘若不能為他人著想，則無法利益他人，「至誠發心」是至誠與人交談。「義聯屬」是所說之話應前後有關連性，「文義顯明令歡喜」是講話要清清楚楚，內容、言辭要簡潔、明瞭，使對方能聽懂、馬上了解，適合對方，讓他心生歡喜。談話過程要順著對方的意思做適當的表達，暗地裏不可以有不良動機。遠離貪瞋，心中不可有不好的動機。「善說詞軟語」所用言詞必須適當、恰當。「及時應當說」是講話的多寡應不多不少，時間也要適合得宜，談話不可過長或過短。

要確實做到上面所說是蠻困難的，因為我們內心本來就有貪、瞋、痴。且與人談話時往往會自我抬高，貶低他人一點。假使非出自真心，或看對方臉色而交談，便是虛情假意。如果真正能做到像經論所教授的，那麼我們所說出的「語」一定唯有善業，這是菩薩的行持。

辰二、視時如何：

**目睹一切有情時，思惟我當來成佛，
唯依彼等為因緣，舒顏平視慈祥目。**

眼睛四下張望時應如何做？眼睛張望一切有情時，要思惟我是依於有情才能證悟成佛。從無始生死以來到現在，所有的一切安樂皆依於有情而獲得，將來要證得佛果位或解脫，也是依於有情才能獲得。我們要以念恩的心去注視有情。要思惟依於一切有情，將來才能證得佛果或獲得解脫，依於一切有情將來才能獲得一切的安樂。如此深細的思惟之後，才去注視一切有情。否則，若未加以深細思惟，會因沒有修行而去假裝有修行的樣子，即是欺騙其他有情。若未從內心深處去思惟，依於有情才能獲得安樂，依於有情才能成佛的道理，我們會變成很虛假，沒有修行而假裝有修行。若深入思惟，當你觀待有情時，會從內心深處以正直、坦白的態度以很慈祥的眼光注視。若虛假或外相表現非常好，心中卻一直想是否能從他人處得到什麼利益，就是在欺騙他人。

用慈悲的眼光注視有情，是菩薩的行持。現在雖難以馬上做到，至少

應站在個人希冀得安樂，不想要痛苦的立場，用同理心來推及到其他眾生。因為我們都希望獲得安樂，要最好、最快樂的，一點點都不喜歡遭遇到苦，其他的有情也一樣，至少我們也要站在相同處境上來注視有情。

所有有情的所作所為不外乎追求安樂，不要痛苦，以種種方式尋找可以得到安樂離開痛苦，此與我們相同。因為有情為了獲得安樂避免痛苦，以各自的身語行為表現，如吃的方式、穿衣的方式、動作、講話的方式或各自的想法等，不外乎是尋求安樂，離開痛苦的方法。我們最起碼要以這種心境、觀點來注視其他的有情，此是修持知母念恩之前的「平等捨」。

若無法以慈悲的眼神注視有情，至少也須以平等捨的方式注視有情，如此可以制止煩惱。在目光尚未接觸有情前，心應先準備好，否則當眼睛接觸到有情時，已經來不及了。可能會因為心裡還沒準備好，當目光接觸到其他有情時，看到對方順我意則生貪，不順我意則生瞋。

接著講「身語意」三門應如何做？身語意應當唯做善事、善業。

辰三、唯作有關善業之事 分三 巳一、應於殊勝福田布施：

**恆常現行貪著起，或復由其對治心，
於諸功德及恩田，苦惱悲田成大善。**

行善時要持續精進的去做，不只持續精進去行且要現行。現行是要從內心真誠去做、猛力去做，力量要很強烈，由身語意三門力量持續、猛力的去做。為何特別強調猛力？因或許可能會持續，但可能力量很薄弱，力道不夠。要猛力、力道夠做善行，且發現心中生起煩惱時，馬上用對治法對治煩惱心。行善之首是布施，此為菩薩行第一步。布施要有對境，這裡提到三個殊勝對境：(1)功德田：即三寶，(2)恩田：指父母恩澤田，(3)苦惱悲田：指貧困的對境。對其行布施，如此所作所為即成為大善行。

善業須由自己親自實踐，不是別人代勞，或教別人做。由自己親自去做善業，是很重要的。透過學習佛法知道如何實踐善業，也要懂得如何善巧行善業。同時對實踐善業有一股信心，生起後由自己親自去做。

巳二、於諸善業以自力成辦：

**善巧止作具淨信，我應常修諸善業，
一切善行不待他，勇毅精進自擔荷。**

行一切善行，非假手他人，非觀待他人來做善行，是自己親自去做。

自己要先知道如何做善行，對所做善行要有信心，也要自己親自去實修。譬如做布施、持戒、忍辱等等。要讓布施圓滿，首先要了解用什麼動機，此需透過學習。布施的對境，應如何對殊勝對境做布施，也需透過學習才能了解。真正實修時，要如何做？也須了解然後才實際做得到。最後對自己所做的善根，要思惟三輪體空之理，如何思惟要了解，也要善巧。若具足這些，所做即是圓滿的布施。

譬如：一個知道三寶功德跟一個不知道三寶功德的人，二個同時禮拜，累積的功德是不一樣的，一個是很殊勝，一個則是功德很小。瞭解三寶功德須靠自己從中體會，他人無法替代。若瞭解三寶功德而做布施，是屬殊勝的布施。還有布施時的動機如何？出離心、菩提心，也一樣是發自個人的內心，別人無法替代，這些全要靠自己思惟、觀察和實修。佛陀曾在經典中提過，自己是自己的怙主，自己是自己的怨敵，意即要變成好或變成壞，完全看自己。「我已示解脫道」世尊說我已向你們開示如何解脫的道路。能否解脫？全觀待你自己，掌握在自己手中。

「善巧止作具淨信」，去行善業，要懂得如何善巧，同時要付諸行動，「我應常修諸善業」，且所作善業不觀待他人，非仰賴他人代做，要由自己承擔、負荷。自己造作的善業，令其不斷輾轉增上，譬如布施之善令其不斷輾轉增上，將有利於持戒，若令持戒輾轉增長，有利於忍辱，故下下者令其不斷輾轉增長，有利於上上者的修持。

已三、令善法輾轉殊勝觀察需要而行：

**布施等等波羅密，輾轉向上趣殊勝，
勿為細行傷大節，志在利他大義利。**

偶而會同一時間進行二、三種善行，如這邊在齋戒想參加，那邊在禪修也想參加，或那邊有什麼也想做；或布施的同時，也要持戒、忍辱等等，有時出現二、三件善行一起進行時，此刻千萬不可因細行而傷大節，同時進行而須抉擇時，不可為細小而傷大節，要站在利他之上考慮，在自利和利他兩種情況中，應捨棄自利，以利他為主。「勿為細行傷大節」所謂細行、大節是如何判定？以是否能利他為標準。以利他為主，能利他則為大節。

以上是攝善法戒的內涵，講到如何以身語意三門行種種善行，如何精進的方法。當實踐善行時，非別人代作或仰賴假手他人，須自己親自行動。行持時不以低層目標為己足，應讓所作所為能往上不斷增長。做時要捨棄利益較小的，取利益較大，以利他為主。以上是攝善法戒，接著講饒益有

情戒。

問題：若要抉擇之事皆是利他，應如何抉擇？

回答：有很多方面要考量。一、利他人數的多寡，二、利益的大小。對他們所做的利益大小，在不同的立場上做考量。

問題：若利益一群人，但只是現時安樂；而利益一個人是究竟決定勝的利益，要如何抉擇？

回答：抉擇時應抉擇究竟，即使是一個人，也應抉擇究竟的利益。例如，國王要布施身體，百姓會受遭殃，無人帶領而暫時受到傷害。以國王而言，可圓滿布施度。在此觀點上，國王應布施身體。往昔世尊因地行有很多的故事，當國王時布施肉、身體，為了圓滿布施度，身旁有幾千人受影響。

丑三、學饒益有情戒之理 分三 寅一、承許利他，以利他為主而行的菩薩行為：

**如是知己為利他，應當恒時住勤勇，
具大悲心遠見者，諸制止事亦開許。**

當我們行利他時，利他的種類有無量無邊。即使在小乘的戒經《毘奈耶經》規定不可以做的，很多不可以做的戒條，在利他的大前提之下，是可以被開許的。因為小乘的《毘奈耶經》主要以自利，能夠獲得解脫為主，因此制定種種遮止惡行的規定，《毘奈耶經》的律條大部都為自利，可是在「利他」的大前提之下，是可以開許的。

為了要利益其他的有情，須要攝受其他的有情，讓有情來到我們的周遭，才能真正利益到他，所以要行菩薩行中的四攝法—布施、愛語、利行、同事，首先則由布施來攝受有情。

**寅二、自離罪染攝受他行 分二，卯一、財攝受 分三，
辰一、衣食施不施之差別：**

**飲食適量足支身，三衣以外悉分施，
顛倒墮落無依怙，同住禁戒悉應分。**

當我們面對顛倒墮落的有情（「顛倒墮落」指惡趣的有情，尤其是特別指也會來聽法的龍類、餓鬼類，他們都會來聽法。），對無依靠的病者或同住在修行的貧困僧眾，若我們有適當的衣食皆應布施給他們，跟他們分享。

「飲食適量足支身」我們有時會有飲食的過患，過與不及都會有過失。不要在飲食上有任何的過患，對飲食不要沾染上太多、太少、太好、太壞的執著。若無這些過患而適量取用食物，便可將多餘的錢拿來布施，或將多餘的衣服布施。以前的出家眾大部份只有三衣搭身，沒有多的，一件主衣、一件法衣、一件下裙而已。現在的僧眾大部分都有很多套。如果我們對衣食能夠節儉的使用則地球上的資源，不會過度耗竭，環境也不會被污染。

菩薩要行四攝法首先是行布施。上下密院的師父在用午餐前會先取少許食物放在旁邊表布施之意，晚上也會做下施的煙供。現在沒有常常做，有時會依以前的習俗一、二天過過這種紀念性質的傳統生活。以前是在大殿坐著睡，早上約凌晨兩點半、三點醒來，一起來便馬上做大禮拜開始誦經。以前沒有特別睡的地方，因斗蓬式的僧衣裡面很溫暖，所以可坐著睡。吃的也在大殿。現在幾乎沒有這種生活方式了，一方面是印度太熱不適合，一方面是現代人太安逸，不習慣這種睡姿。

色拉寺會過這種紀念性質的傳統生活，很多寺院也會做。什麼時候做？不一定，由糾察、堪布(住持)決定。下密院做時會用鉢盛主食簋巴，早午晚都吃，大大的木碗盛奶茶。未吃前將一些食物放旁邊供養，晚上也做煙供，目的是他們(指無色身有情)來，講經來渡化他們。

辰二、為細故不應傷身當布施時不可僅為小事而布施自己的身軀。

**正法修行所依身，為他瑣屑不應損，
如是若能善將護，有情意樂速圓滿。**

若能好好保護身軀，利用此身修學佛法利益更大。因為如果不知保護自己的身軀，輕率為了小事而布施身軀，則會傷害到修行，傷害到壽命。第 108 頁(第 70 頌)「**於身建立如船想，若往若來所依托，為成有情義利故，此身重若如意珠。**」對身軀要了解，心是我們的安立之處。身體猶如船、筏，沒有身軀無法成就佛果。雖身軀猶如船，但依著船才能渡到彼岸去，所以要將護身軀。因此我們不可以輕易布施身軀，也不可以輕易傷害到自己的身軀。隨喜林師姊上一次布施骨髓，對身體而言應該是沒有什麼大影響，這樣是最好的，一方面善業可圓滿，另一方面對方也可受益。所以行布施，若沒有很小心，有時會因為自己一份好心去布施，卻傷害了身軀，而對方不見得有獲得利益。所以行布施要很小心。因為要保護這個身軀，將來才能行大善。

辰三、施身之時及因：

**悲心意樂不清淨，不應輕易而施身，
任於此生或他世，捨身當為大義因。**

身體時不可輕易做布施，若沒有清淨的悲心和意樂，不可以隨意布施身軀。有些人一開始想要布施身軀，初有清淨的動機，但真正要布施時，又擔心是否會引生毛病或疾病之類的，這樣意樂就不清淨了。

「悲心意樂不清淨，不應輕易而施身」如果自己衡量，在布施身軀及圓滿布施度上比較其價值時，若覺布施身軀價值較高者，則可捨，否則不要隨意、太衝動去做。「任於此生或他世，捨身當為大義因」若要捨身不論此生或來世，要布施身軀時應該為成就大利益而做。第 114 頁如《集學處論》引經廣說，**非時捨身是魔業故**。有時未達到真正可以布施身軀時，因為魔障關係，讓我們誤以為到了捨身階段而輕捨身軀，可能會傷害到自己的修行。我們以財物布施攝受有情，讓有情來到我們的跟前之後，就要進一步用法施來攝受他。

卯二、法攝受 分三，辰一、聽者身威儀不具不應說法：

**於不敬者不說法，若無病患衣纏頸，
摯持蓋杖及刀劍，覆頭人等皆不宜。**

以法來攝受，當要用法施來攝受他人時，首先聞法的人應具有適當的威儀。對不恭敬者不說法，對沒有疾病而用布纏頸者或手上拿刀劍利器者也不可以說法，有事沒事用衣服將頭蓋起來，或戴著面罩也不應對他說法。若師長有開許時則可以。如尊者在印度傳法時，天氣非常熱，尊者說聽法者可以撐傘或以頭巾蓋頭頂，以遮燄烈熾熱的陽光，有開許就可以。既然要說法，說法師要觀對方的根機是如何。

辰二、觀機意樂差別：

**於劣慧說深廣法，無男子共教女人，
於大小乘諸法要，等應恭敬悉修行。**

對劣慧者、根機不適當者不可對他講深廣之法，或單一的女性在無男眾陪伴下，也不可單獨為她傳法。對於大、小乘的諸法要，都應該要恭敬。當在傳法時不可刻意去講到大、小乘那個好，那個壞的區分。總之，要讓他們能很恭敬的領受。

無男子共的「共」是在一起，「教女人」指教一個女人。說法者是一位男性，受教者是一位女性的時候不可以說法。指何種情況呢？在人跡罕至的偏僻地方，獨男獨女的傳法是不可以。若可以聽到人聲或有人走動的地方，則可以。如果這位來受法者，我們要布施法施的對象，能非常恭敬領受所傳的法時，且是大乘器皿者，不應只對他講小乘的法。若一直對他講小乘法，可能會將他帶入小乘當中。

辰三、於樂大乘者不應說小法：

**若已轉為大乘器，說小乘法非所宜，
一切戒行無棄捨，勿以經咒惑他人。**

如果對方是一位謹守小乘戒律，制止惡行的人，不應該和他說不要守小乘的戒，而入大乘門到經、咒二道當中學習，可以快速積聚廣大資糧、迅速成就的言論，不可讓他捨棄小乘的戒。若如此做，等於是用經咒來迷惑他。不可以跟他解釋很多的經咒，用經咒來迷惑他，讓他捨棄本來的修持。要攝受有情並非只用說說法的方式來攝受，自己本身也要透過身語的威儀來攝受有情，將有情引入正道當中。

寅三、隨護有情行離罪染行 分二，卯一、廣說 分三，

辰一、防止身失威儀令他不信：

**凡棄楊枝及涕唾，應擇背人隱蔽處，
大小便行做淨水，棄近人處所應訶。**

食時勿含飯盈口，嚼飯作聲張口食。

既然要攝受其他的有情，自己的行為舉止也應注意。例如擤鼻涕、或上大小便、或吃飯時不可含一大口飯菜跟人講話，對自己的威儀要小心。因為可透過身體的威儀去攝受到其他的有情，所以自己要小心。

在阿底峽尊者傳記裡提到，有一次，尊者阿底峽見到某人弄髒了法本，馬上發出「啊！啊！」的驚嘆聲，以阻止那人的行為。因為尊者這個動作，那個人就成為尊者的弟子，尊者用這樣的方式來攝受他。

所以要引導攝受其他有情眾生，不單是坐在法座上用嘴巴講講法就可以了，而是要透過自身的威儀，吃飯的樣子、走路的樣子、說話的樣子，都可以攝受眾生。

舒足蹲踞非威儀，二手交摩亦不應。

「舒足蹲踞」指腳伸展、蹲在那裡皆是不適宜的儀態。「二手交摩」指二手叉在胸前，這種儀態也不適合。這些儀態會讓人看起來，猶如心中放逸之人，慢心很高、煩惱很多的人。

**騎乘床榻等坐處，不應與他婦女共，
能令世人不信事，知應防止勿令見。**

凡是不會讓有情生信心、喜歡心的事都不要去做，所做皆應讓有情生起虔信的心、歡喜的心才好。下一偈是若有人請問道路應如何走時，應用什麼威儀來指示道路。

辰二、指示道路等時應如何：

**若欲於他作指示，勿用左手而指魔，
當具恭敬舉右手，指示道途亦應爾。**

當人家問路時，不可以用左手指著路說：「路是這樣走！那樣走！」不可這樣做。因為用左手是不恭敬的，要用右手。昔舍利子遇魔考，魔來要右手。舍利子砍下右手，當然用左手拿右手給魔。魔一看，你用左手拿右手給我是非常不禮貌，所以不肯接受。當下舍利子覺得有情怎麼這麼難度，所以悲心退卻，而掉入小乘道。這是一個典故。

**不可輕躁猛搖手，不可粗莽出高聲，
輕動其手微彈指，否則不順威儀行。**

不可有事沒事時手亂動，除非手真的不舒服會痛才動一動。指示道路時不可大聲告之，指路示意時以右手輕輕彈指示意。若有事沒事時亂搖手、擺動手臂，或出高聲，表示心中有強烈煩惱的徵兆且屬貪欲的行為。

辰三、睡時威儀應如何：

**應如世尊涅槃時，向所欲處獅子臥，
正知速疾思早起，最初定應如是行。**

睡覺時的威儀應如何做？睡時應如佛示現涅槃時的獅子臥，即右脅而臥，將右手枕在右臉下方。除此之外，以正念正知對三寶很強的虔信、清淨的心入眠，或憶念佛身上的光芒。若如此睡，整個睡眠會非常輕盈、心非常清明而不會變混濁。睡前若憶念佛光，不會睡的太沈。也可以想一想隨喜三寶功德，念死無常的心很強的當下，比較不易沉睡，容易清醒。

卯二、攝義：

**菩提薩埵之所行，經論所言雖無量，
淨治其心之所行，此是定須修行事。**

菩薩的行持，雖然經論裡講得很多，最重要是以淨化自己的行為為主。當中所說如何行持，皆應做到。