



宗薩祈願法會開示

宗薩欽哲仁波切

時間：2016 年 11 月 5-7 日

地點：印度 菩提迦耶

現場口譯與最終審校：確尊法師

譯稿整理：西遊譯文

第一講

有人祈請我說法。不管我是否會說法，沒有辦法，只能在這裡說一下。

經論裡說：說法、聞法、念誦或者書寫經典等十行法是非常重要的事情。現在這個時代，無論在經濟、政治、科學等各方面，都非常發達進步，因此在這個時代能夠聞思佛法，福報很大。我們在導師釋迦牟尼佛成佛的地方，能夠如此隆重地聞思佛法，福報很大；甚至只是念誦四句偈頌，福報也很大。

有些人祈請說法，祈請說法是累積福德資糧最好的方法。如果有能夠說法的上師、堪布、善知識，一再地祈請他們說法是非常重要的。為什麼？一切眾生有不知取捨的無明，有如盲人。為了去除眾生的無明，祈請能夠說法的人說法，然後進行聽聞，這非常重要。



由於臺灣及馬來西亞、大陸的幾位功德主給我這個機會舉辦祈願法會，對我的恩德很大，所以首先隨喜你們。恩德很大的原因，我將會在今明兩天逐漸說明。

我們真正的目的是為了證得佛果。尤其我們自稱是大乘行者，自稱大乘行者的人不為自己，而是為了安置一切眾生臻至佛果。這個想法極為廣大。如果能證得完全沒有錯誤、不顛倒的見地，就能獲得解脫，得到遍知的佛陀果位。

比如做夢的時候，夢到自己從很高的懸崖掉下來，如果知道是在做夢，就不會害怕。但是如果不知道，我們就會非常害怕，害怕死亡，此時就會有無量的痛苦和畏懼。所以如果知道自己做夢，即使在夢中從懸崖上落下，也不會痛苦畏懼。因此，了知純淨的見地是非常重要的。

但這並非易事。縱使想要聽聞純淨的見地，由於福德淺薄，也不會那麼容易。了知純淨的見地也非常困難，同樣是因為缺乏福德的緣故。而在累積福德的方法當中，最好的方法就是發願。

之所以會不想了知純淨的見地，是因為我們有許多不好的習氣。就是在諸多生世中，自己貪愛執著錯誤、顛倒的見地。比如說，兩年前我們計劃現在前來菩提伽耶，今年是來了，如今我們又計劃兩年後會再到菩提伽耶。有時候我們的工作順利，按計劃完成工作，這時我們就會覺得這一切都是恆常不變的，事情是可以達成的。這種錯誤顛倒見地的習氣很多，力量也非常強大。

如果我們每天都和相信顛倒錯誤惡見的人一起工作，那麼就會彼此互相支援對方的顛倒惡見，於是使得惡見的力量越來越大。我們往往認為自己是乾淨的，如果有人說我們骯髒，這話並不中聽，我們不願意聽到這樣的話，或是乾脆聽不懂。平常我們相信一切恆常，我們是這種想法的人，如果有人說一切都是無常，



這時我們即不想聽，也不想知道。我們的日常生活舒適快樂，事事順利，有財富，有健康，這時如果有人說這都是苦，我們會聽不進去，也不想去聽。此外，如果有人說「我」根本不存在，由於我執非常重，我們同樣也聽不進去。

大乘中說，從色到佛陀遍智的一切法都是如夢如幻，我們聽到這話時，心會快碎掉，會聽不進去。如果有人聽聞「從色到佛陀遍智的一切法都是空性」，而這人卻心沒有碎，口也沒有吐血，那麼他要不是已證得實相的阿羅漢等聖者，就是對「見」一無所知的人。

讓我們能了知一切法勝義實相的文字和言詞是根本不存在的。我們的導師釋迦牟尼佛累積了三大阿僧祇劫的資糧，降服魔羅，成佛之後，他得到甚深、離戲、光明、無為，猶如甘露的正法。由於他知道完全沒有人能夠理解，於是他決定保持靜默，不說法——他做如此想的地方就在這附近。佛在證悟之後說道：

「我所證得的甚深、離戲、光明、無為，猶如甘露的法，無可說，說了也無人能懂。」就此，他其實已經說完了究竟實相。然而梵天和帝釋天還是祈請導師釋迦牟尼佛為大眾說法。梵天和帝釋天祈請佛陀依眾生不同的根器、想法、界而說法，於是佛陀說了許多不同的法，這不是因為他的遍知智慧，而是出於他的悲心。

佛陀對舍利弗說，要證得勝義諦，就必須累積福德資糧。正如前面所說，累積福德最好的方法就是發願。累積福德資糧也非常困難。為什麼？發願需要非常廣大的心量，而我們很難想得非常廣大。

我們這十天要念誦《普賢行願品》。其中說到，虛空有多麼廣大，眾生就有多麼廣大，願也是如此無邊的廣大。這麼說好像意思是我們就不需要成佛了。其實這和「直至眾生成佛之前，我發願自己不成佛」的意思一樣。話雖如此，但是如果有人能把佛陀的果位給你，你可能很快就會去拿；如果讓我們選擇，把佛果



留給自己還是送給別人，我們可能會選擇留給自己，而不是送給別人。所以想要累積福德資糧，就必須要有非常廣大的心量，方法也要極為廣大，同時還要對這些廣大的方便法門具有信心。比如，在微塵中有微塵數的佛，有百萬千萬無量無邊的身體在頂禮，要相信這些廣大的方法。

但是，相信這些廣大的方便方法是非常困難的事。我們大概會覺得，這只是想想，並不是真的能够做到。比如我只供養了一束花，卻要觀想成是極為廣大的無量供養，很難這麼想。

此外，在累積福德資糧的時候，還要融合空性見地，這就更困難了。

還有，有時候，因我慢、驕傲、嫉妒、會把我們造的福德業變成非福德業。正如前面所說，念誦祈願文是累積福德資糧最好的方法，因為在念誦祈願文的時候，比較沒有機會產生我慢和嫉妒，像是我們比較不會想說因為我念誦得比你多，我就比你好，這樣想的機會比較少。供燈的時候，我供了一萬盞燈，而你只供了一千盞，這時候可能會增長自己的慢心；然而我念了一萬遍的祈願文，而你只念了一千遍，可能比較不那麼容易生起慢心——即使生起了，我想也是好的。

前面說到證得空性見是最重要的，而要證得見地，方法是經由聞思修。但是仔細想想這很困難，因為我們聞法太少。一般而言，聞法非常困難，就算會說法的人多，但是會聽法、能夠聽懂別人說法的人非常稀有。所以在《普賢行願品》的願文中才說「願我能夠聽得懂」。而要能聞思修見地就更是困難，主要原因在於能夠講解見地的人非常稀有。

我們說佛陀是導師，我們稱指導見地的人是導師。龍樹菩薩說：所有導師中，釋迦牟尼佛是最為殊勝、無與倫比的導師。我們導師的眾多偉大功德當中，最大的功德就是能夠說法，能夠講解實相的功德。所以，能夠飛天遁地並不是什



麼大功德。我們的導師釋迦牟尼佛能够在一個早上的時間，依照眾生各自不同的根器、想法、見解，為他們宣說見地。

我們的導師釋迦牟尼佛在開示見地的時候，不僅用語言解釋，有時佛陀不說任何話語，而是在甚深禪定中為弟子指示見地，或是用其他方法來指示，比如運用身語意的神通來指示見地。具有悲智力的釋迦牟尼佛能够為眾生指示見地，但我們也很難見到他，所以願我們能夠見到為眾生指示見地的佛。

我再三強調，證得見地是最為重要的。我們說的證得見地和生起智慧的意思一樣。《入菩薩行論》從頭到尾講了許多不同的學處，有寂止或者說禪定的學處，有勝觀也就是智慧的學處。在《入菩薩行論》裡，既講了大的學處，比如禪定、止觀或者智慧等等，也講到一些小的學處，比如洗手的方法、不能挖土、不能割草，甚至要求你在為他人指路的時候，必須要用整隻手來指示等等。此外，《入菩薩行論》裡也講了許多供養、懺悔等累積資糧的方法，比如供養沐浴、供養花、供養香等等。總而言之，說這一切的目的都是為了生起智慧，為了證得空性見地。其中的意涵非常重要。佛教裡的沐浴、頂禮、供花等儀式雖然會結合當地習俗，但我們不是為了保持某地的習俗而做這些，做這些是為了能够證得諸法實相，也就是為了證得空性見地。除非一個人在過去諸多生世累積了大量福德資糧，否則這些儀式對一般的凡夫而言，都是需要的。

或者，我們若是得到斷證究竟的上師的加持，也可能證得諸法實相的空性見地。例如，未來佛彌勒菩薩在過去某一世還是凡夫的時候，在村子的路上見到一位佛。他一見到佛，就馬上被佛的相好莊嚴所吸引，並且立刻生起了信心。他心想，我能够像這樣該多好，願我將來也能够像他這樣。佛當下知道了彌勒菩薩內心的想法，就走到他身旁，用腳碰了他一下。當佛的腳碰到這個凡夫時，這個凡夫心中就生起了無生法忍。



我們知道生起無生法忍是非常不可思議的，生起無生法忍就會不畏懼空性。如果一個人在即將完成三年閉關的時候，有人告訴他，其實佛果如夢如幻，是不真實的。這個人聽到這些話可能會非常難過，甚至可能瘋掉。他會想，我這麼辛苦地閉關三年，結果所要獲得的佛果却是如夢如幻、不真實的，那我三年的時間不是白白浪費掉了嗎？我的閉關不是完全沒有意義了嗎？

這就是剛才所講的不畏懼空性的無生法忍。當佛的腳碰到這個凡人時，這人心中生起了不畏空性的無生法忍。彌勒菩薩的福報非常非常大，他能夠親見佛，不像我們沒有福德可以見到佛。

佛陀爲了讓眾生能夠證得見地，於是運用了很多名詞、很多文字，宣講了很多論述，使用了各種方法。因爲我們沒有辦法見到佛，對我們最好的方法就是說道理和原因，我們依照這些道理和原因來斷定見地，這是最好的方法。

不只佛這樣說，宣講《入菩薩行論》的寂天菩薩在講到第九品〈智慧品〉的時候，整個身體頓時消失在空中。月稱論師一直都在宣說理論，但是有時候他會顯現神通，像是從牆上畫的牛擠出牛奶。由於我們沒有福德，所以我們也見不到這些能從畫中牛擠出奶的上師、堪布、善知識。縱使我們真的看到能從畫中牛擠出奶的人，我們也可能說他是在變魔術，這不是真的，我們也無法對他生起信心。

有些人喜歡這些道理和原因，但是也有很多人不喜歡這些道理和原因。喜歡的人可以透過因明、現量、比量等許多途徑來得斷定見。縱使通過其中一個關鍵點，也有很多方法可以進行非常詳細的分析和觀察。例如，有爲法的性相是生、住、滅。比如講到生的時候，有許多的分析和觀察，經過許多的分析、觀察之



後，最終斷定生沒有自性，生是如夢如幻的。佛陀講過許多這類的方法來斷定見。所以說，見地是需要斷定的。《入菩薩行論》<智慧品>在講到斷定見的時候，有正反兩方的互相辯論，這些辯論是爲了斷定見地，而不是像基督教和回教他們是爲了邊界、國土而爭論，也不是父母兄弟之間因爲不和而爭論。爲了能斷定見地，說出其中的原因和道理，所以雙方進行辯論，以這個方式學習。

今天就講到這裡。

第二講

爲了學習佛教是什麼，佛教的見地為何，以這樣的動機來聽聞佛法是非常好的。

我們的思想必須非常廣大。無論到底是否了解佛法，因為眾生是爲了證得佛陀果位而來聞思佛法，所以我必須講法。如果我們以廣大的想法和思維講法，就會得到廣大的果。在聞思佛法的時候，尤其是大乘佛法，我們的想法必須無量廣大，這非常重要。《普賢行願品》講到：我們必須要有無量的思維，因為若是有無量的思維，就會有無量的行爲；若是有無量的行爲，就會獲得無量的果。因此，我們的思維必須要無量無邊的廣大。

從另一方面而言，我們這些思想狹隘的人，還容納不了「爲了利益等虛空一切眾生證得佛果而聞思佛法」這樣的想法。其實我並不會講法。如果我會講法的話，相對於讓世界獲得和平，安置一切眾生獲得佛陀果位還比較容易辦到。對於



一位初學菩薩來說，如是思維也是一種學習。比如說有人計劃做上千萬的生意，那麼在過程中損失一兩千元就不算什麼。如果初學菩薩的心量非常廣大，在遇到難以調伏的眾生或有人做壞事的時候，就不會生起嗔心，也不會因此產生認為自己無法利益眾生的想法。這都是由於他的想法和思維非常廣大的緣故。

學習佛法也是這樣。在勝義諦中，令一切眾生獲得佛果並不是沒有根據、沒有理由的。如果我們能瞭解一切法都如夢如幻，就不會害怕一切眾生數量太多而辦不到，也不會以為只有少數一兩個眾生就辦得到。只要了知一切法都如夢如幻，其實這兩者沒有差別。所以在此要提醒大家，無論是在講法的我或是在聞思佛法的各位，我們的思維和想法都必須非常廣大。

昨天講的是有關見地的內容。心中沒有生起純淨見地而是具有顛倒錯誤見地的人，就像睡著了一樣。當純淨的見地在心中生起，了知一切的時候，就稱作從睡夢中醒來，因此藏文稱佛陀為「桑傑」，「桑」就是從無明睡夢中醒來，這個名稱的最大含義就在於此。

如昨天所說，要在心中生起純淨的見地，最佳方法是由理而入的分析和觀察。尤其是在我們這個末法時期，我們沒有機會像昨天所講的彌勒拈主一樣能親見佛陀，如果再不經由理論的學習，就無法在自己心中生起純淨的見地。不僅是《入菩薩行論》第九品智慧品，大乘還有其他諸多論也是通過理論的分析、觀察，斷定見地。

證得見地而生起智慧，就是所謂的勝義菩提心，瞭解這一點非常重要。現在有些人以為菩提心只是對眾生起悲心、慈心，只是發願。其實不僅如此，如果對菩提心的瞭解僅限於此，就好比有人想喝茶而我們卻只給他一杯水而已。所有的宗教都說要有慈心、悲心、不要偷盜、不妄語等等，但只有佛教才說勝義菩提心。



證得見地其實就是所謂的智慧，也就是所謂的勝觀。如果想要根除煩惱，就必須具有勝觀。其實很多其他宗教也說煩惱，但佛教說的煩惱是指非理作意，是指錯誤的見地。如果想要斷除非理作意，就必須要有與其相反的想法，這個想法就是勝觀的智慧，也就是勝義菩提心。我們必須了知這點，這也是我們必須聞思修的原因。

我們這樣的有情眾生首先要聽聞，聽聞之後要多思維其中的原因和道理，然後在通過思維而生起信念和信心之後，就要以此為基礎，不斷地實修，盡量修到非常熟練，這就是所謂的修持。正如昨天所說，這非常困難，因為從無始以來我們具有很多不好的習慣。其中最不好的習慣就是我們剎那間就會散逸、散亂。即使我們能夠稍微不散亂，但仍有不曉得諸法實相的習慣，那麼這些許的不散亂加上不知實相，還是沒有用，若對不散亂起貪著就可能生至色界、無色界天。

斷定見地有很多不同方法，在《入菩薩行論》第九品中也講了很多，在這諸多方法中，我將以簡單易懂的方式講一下四念處。平常我們念念所繫的「我」指的是四個法：最粗重的是我們的「身」，比「身」更細微一點的是「受」。

「身」是我們的血肉之軀，有血、肉、口、手等等；「受」就是樂受、苦受、捨受等等的感受。比「受」更細微的是「心」，比「心」更細微的是「法」。

「法」有很多，比如男、女、西藏人、不丹人、中國人、長、短等等，凡是我們有所執取的境就是「法」。

身、受、心、法這四者，我們先講一下「身」。不能住於身念住會有什麼樣的過失？平常我們難以憶持自身不淨，我們將不淨的身體執取為清淨，我們缺乏對這不淨身的正念。所以我們會洗臉、洗澡、洗頭，想把身體洗乾淨。其實這就像洗糞便一樣，不管怎麼洗，都無法把糞便清洗乾淨。而我們洗完臉之後，卻會輕鬆地說自己的臉洗乾淨了。而且我們不知道無常，認為昨天的身和今天的身是



一樣的，我們有常執。此外，我們認為包括頭、手、腳等等的是一個完整身體，這也是缺乏身念住或身念處的一個過失。

其實這裡面的意義深遠。如果缺乏身念住，就會有各種過失，比如我們會穿最時髦的衣服、戴最流行的眼鏡、梳時尚的髮型，我們的心就會迷亂在這上面。唐代女子以豐腴為美，她們會因為無法胖起來而憂心忡忡。現在的西藏人認為男人要胖才有威嚴，這個想法大概和那個時候是一樣的，以至於他們一看到瘦子就會問「你是不是病了？」地球上有一半的人缺乏食物，比如在非洲的人，另外卻有一半的人因為怕胖而不敢吃飯，這就是因為我們沒有身念住的過失。

一件時尚夾克的價格可以夠我們供五十萬盞燈，為了追隨流行而不吃飯，為了促進經濟發展而買昂貴的衣服，這種種的行爲，都要如《入菩薩行論》第九品一般，用理來分析觀察，到最後斷定身是如夢如幻的。斷定之後，我們應當按照所斷定的見地來修持。接下來的受、心、法也一樣。

說到「受」，現代社會認為「受」非常重要。像是身體的感受、心的感受，還有政治的做法和感受等等，現代社會認為這些都非常重要。「受」的範圍非常廣泛。比如父母與子女的感受不一樣了。簡言之，過去的父母子女彼此慈愛，但現在卻不一定如此，父母可能認為自己的個人感受更重要，而如果父母過度重視自己的感受，就無法顧及子女的感受。比如現代的一家人，父母兒女每人都有自己的手機，四個人各自待在自己的房間裡，想著自己要有自由，父母和孩子已經不當面交談了。父母也想要給孩子自由，認為給孩子自由是件好事。這些父母其實不知道應該怎麼去愛孩子。現代社會的「受」就是這樣。

「受」也是要如《入菩薩行論》智慧品中，從「遇」、「觸」這些方面，用理去進行觀察分析，最後斷定「受」如夢如幻，以此方式進行修持。



心念住又比前面幾個更加細微，講到「有境」與「境」，還講到前五識，這些皆一一斷定是如夢如幻，是無實的。

再來就是法念處或者法念住。對善惡、取捨、好壞、世俗、正義等等一一加以觀察，直到斷定「法」是無實的。如昨天所說，最後要斷定遍智的佛果也是如夢如幻、無實的。

斷定之後，加以修持。這有什麼意義？這樣做至少可以讓你平等看待世間八法——別人稱讚你、毀謗你，或者詆毀你、批評你，你的態度都一樣，不會因為受到讚揚而高興，也不會因為被辱罵而生氣。同時，因為知道世間八法不具實義，我們會對那些沉迷其中、內心迷亂的人生起悲憫心。所以寂天菩薩在《入菩薩行論》第九品的最末說「何時心無緣，誠敬集福德，為遭境損者，開示空性理」，即沒有心的所緣境之時，就會對仍然有所緣的有情眾生起悲心，而為他們說空性。

如果我們知道一切法都是如夢如幻、有顯現但無自性的，我們的內心就會非常勇敢，勇氣大增。比如好看的電影看到一半的時候尿急，我們可以按下暫停鍵，上完廁所後再回來接著看。我們不會因為電影好看，憋著尿也要把它看完，我們會有按下暫停的勇氣。有一點非常重要，佛教徒，尤其是大乘行者，即使我們了知一切如夢如幻無實，但我們還是會供香、供花、頂禮、祈願、不跨越經典、用頭頂戴經典，這正是佛教最榮耀之處。

印度也有人知道一切法是由心所造，是無實的；西方也有人知道這一點。但是他們容易落入斷見，以為一切法是心所造，所以就什麼都沒有，而落入斷見。勝義諦中確實一切如夢如幻無實，但在世俗諦中，業果真實無欺——我們種下稻子，會長出大米；我們種下青稞，會長出青稞。我們要勝義世俗二諦雙運，二者之間毫無妨害，這也是佛教的榮耀。



前面說到「遍智的佛果如夢如幻」，可是我們又說「願我們獲得佛陀果位」，這是怎麼回事？寂天菩薩說，我們有痛苦，痛苦是如夢如幻、無實的，可是我們能感受這痛苦。正如昨天所說，在夢中落下懸崖的時候，我們會害怕，會痛苦。我們都有痛苦，也有痛苦的因——煩惱。在我們沒有證得苦的因果是空性之前，我們需要有「認為有佛果存在」這樣的愚痴，目前這個愚痴還是必要的。

這就是寂天菩薩在《入菩薩行論》智慧品中所講的見地，我很簡陋地講了一下。因為有人祈請我說法，我思索了一下要說些什麼。由於西藏人很喜歡《入菩薩行論》，所以我想可以講講《入菩薩行論》的簡短要義。寂天菩薩來到我們這個世間的時候，大約是中國武則天的時代。中國人並不認為寂天菩薩是一位多麼重要、神奇的祖師，但是藏族人認為他是非常神奇殊勝的一位祖師。

以上大致講解了斷定空性見地的內容。寂天菩薩在《入菩薩行論》中除了智慧以外，也說了布施、持戒等其他支分，但這些支分都是為了智慧而宣說。明天我將略微講解這些支分。

另外，有臺灣、中國、馬來西亞的法友一再祈請我傳授菩薩戒，所以明天的開示會一併授菩薩戒。今晚入睡的時候，各位應該如此做想：「從明天開始我要做一切眾生的僕人。」要這麼想著入睡。

第三講

首先要發菩提心，心中要想：為了安置一切眾生都獲得佛陀遍智的果位，所以做聞思修。



簡單而言，如前兩天所說，所謂遍智的佛陀果位，不是非理作意的煩惱力量，而是與非理作意這種煩惱力量完全相反的勝觀，即要證得無我的智慧，首先應該聞思，經過聞思斷定純淨的見地之後，修持；修持之後，實際證得純淨的見地，就能獲得佛陀果位。

可能有很多人認為必須經過長時間的辛苦，然後才能到另一個地方獲得遍智的佛果。正是為了去除這樣的想法，所以我才再三重複這些話。

我們學習是爲了減少自己不好的習慣。可能有人修持佛法之後，發現自己的煩惱不但沒有減少，反而增加。這時絕對不要想說「我沒辦法」、「我做不到」，絕對不要有這種輕視自己的懈怠。正如寂天菩薩在《入菩薩行論》裡所說，我們只要每天不斷地修持，一再重複地修持，達到熟練，那麼就絕對沒有不容易的事情。

爲了生起人無我、法無我這種勝觀的智慧，首先要想辦法讓自心不散亂。能讓自心不散亂的方法就是止。止的主要功能就是令我們的心像僕人一樣，讓它做什麼就做什麼，心變得對我們言聽計從，像僕人一般，可以供我們差遣。

我們現在的心就像石頭、木頭一樣堅硬。要生起勝觀的智慧，首先要修止。但是修止很困難。爲什麼？與止相反的正是心的散亂。我們的心很容易散亂，有太多外境可以讓心散亂。《入菩薩行論》裡有很多品都有講到心散亂的過失，也講了很多對治散亂的方法，比如<不放逸品>、<護正知品>、<安忍品>，這些都是讓我們的心不散亂的內容。

《入菩薩行論》裡還講了很多修世俗菩提心的方法，例如自他平等、自他交換等等。相對於天道，佛教徒更喜歡生在人道。其他宗教害怕墮入地獄道，當然佛教徒也怕墮入地獄道，但佛教徒認為生在天道也非常不好，所以害怕生在天



道。擔心、懷疑、害怕自己會生天道，這也是佛教不共的特色。之所以如此，是因為佛教徒追求的不是天道的美妙音樂和美食。這幾天我們一再地講，佛教徒的真正目的是要證得純淨的見地，而在天道證得純淨的見地要比在人道困難。

要證得純淨的見地有很多不同的方法，也需要許多不同的因緣。在所有因緣當中，一定要有厭離之心。比如生老病死之苦、做事不順利、想躲避的卻偏偏會遇到等，碰到這些心裡會難過悲傷，這就是厭離。這種悲傷、厭離的想法，非常重要。然而在天道，除非臨死之前，心中不會生起悲傷、厭離等想法。

因為上述這種原因，所以《入菩薩行論》才會說人身寶是極為珍貴的。所以首先我們必須再三思維自己這個人身非常珍貴、非常重要，我們必須如此修學。而且我們所獲得的這個珍貴人身並不是恆常穩固的，到底今天會死還是明天會死，這不一定，所以我們要修無常。

為了不浪費我們的人身，我們要做很多事，這在《入菩薩行論》裡也講了很多。不浪費自己人身的最佳方法就是生起菩提心；生起世俗菩提心和勝義菩提心非常重要，我們要想辦法在自己的心中生起這兩種菩提心。

我們可能會懷疑是否真能在自己心中生起如此珍貴的菩提心。寂天在《入菩薩行論》一開始就說到，雖然有情眾生心續中充滿著重重煩惱——貪、嗔、痴、競爭、嫉妒、我慢等，但是因為佛陀的加持或因為自己的福德，有時會在剎那間生起些許的善念，就如同在暗夜中出現瞬間的閃電一般。即使是再惡毒的人，偶爾心中也會生起善念。這非常重要，因為現在大部分宗教會說人有原罪，沒有神就沒有辦法得救，但是佛教不會這麼說。佛教主張，任何眾生的心續中都可以種下菩提心的種子，都能生起菩提心。就像現在這個不淨的身體，也可以成為讓我獲得佛果的重要所依，就像舟船、道路一樣。所以我們要生起菩提心。



生起菩提心的方式包括依照儀軌來生起菩提心。儀軌對我們凡夫很重要；對煩惱重重的初學者來說，依照儀軌發誓承諾也非常重要。有人祈請傳授菩薩戒，所以我會一面講解一面傳授。

菩提心非常珍貴，非常重要。若是菩提心沒有生起，就要想辦法讓菩提心生起；生起之後，就要保持這個相續流，並且讓這個菩提心不斷增長。要做到這些，就必須累積資糧，清淨罪障。

在累積資糧方面，大乘有很廣大的方便，有很好的方法可累積資糧。所謂的好就是不需非常辛苦，利益卻非常廣大。

如何觀想？其實很簡單。觀想自己面前安坐著諸佛菩薩。我們一這麼想的時候，諸佛菩薩就已經安坐在我們面前了。諸佛菩薩面前的我不只一個身體，有成千上萬、百萬、千萬、無量的身體。觀想我們向諸佛菩薩頂禮——雖然黃頭髮的老外可能會認為頂禮是向別人投降。

接下來是供養。我們可以供花、供水果等等；如果實在做不到，就意念供養。意念變化出的供養在《入菩薩行論》裡講的非常詳細，比如用意念觀想變化出浴室，供養沐浴、供養優美的水鳥叫聲等等。

再來是懺悔自己過去生生世世所造的罪業。比如我們所造的殺生、偷盜等許多不同惡業，都毫不隱瞞，毫無覆藏，完全發露懺悔。

然後是隨喜。隨喜也是非常好的方便、方法。對別人所行的善，我們心中生起非常好的想法。除此之外，對諸佛、菩薩、聲聞、緣覺的功德，我們也毫無懷疑，生起敬信歡喜之心。這些都是隨喜。



接著是祈請諸佛菩薩轉法輪，然後是祈請諸佛菩薩在輪迴未空之前常住世間。最終是將善根為獲佛果，證得大菩提而迴向。

要盡量在心中思維以上這些內容。下面我們念誦這七支供養文。

所有十方世界中，三世一切人師子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。
普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。
於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。
以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。
所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

經由剛才的念誦與思維，我們稍微累積了一些福德資糧。

在受菩薩戒之前，要先受皈依戒，因為沒有皈依戒就無法受菩薩戒。如果你不想受皈依戒成為佛教徒，可以不受，坐著看熱鬧就好，佛教從不勉強人。

皈依是皈依三寶。用通俗易懂的話來說，戒是一種承諾。比如你承認這是一顆葡萄，這個東西就可以吃；如果你不承認這是葡萄，就無法吃它。葡萄也是真實無欺的。皈依法就是承認一切有為法是無常的，真正相信，毫無懷疑地承認，這樣就是皈依法。有為法是無常的，這絕對是真實無欺的，也不會改變——兩千



五百年前，一切有為法是無常；兩千五百年後的現在，一切有為法仍是無常，沒有改變。如果有些有為法是恆常的，那麼「有為法無常」就變成有欺的，所以你就無法真正皈依這個法，就如同你如果不承認這是葡萄，就無法去吃它一樣，但這是不可能發生的情形，因為一切有為法都是無常的。

我現在只能簡單講講皈依。其實如果真要講解皈依，可以做非常廣大詳細的講解。

皈依佛就是投靠為我們講法的佛陀，所以可以說投靠佛就是皈依佛。大乘說我們心中的煩惱是突然現起的客塵，可以去除，心的實相是如來藏。這絕對沒有欺誑，煩惱也絕對可以去除。比如生氣，氣會消，不會一直都在生氣。如果你承諾這些，可說就是皈依佛。

現在講：皈依僧。僧就是依這條路修持的人。我們皈依、投靠做如是承諾的僧團。在座或許有些人會想說「我是佛教徒，不過我也可以去參加基督教、印度教的學習，我也可以是基督教徒或印度教徒」，這種想法絕對不行。這並不是說佛教好、其他的宗教不好，這裡的意思不是如此。你向右走就是向右走，向左走就是向左走，你不可能同時既向右走又向左走，我們現在還沒有這樣的神通。

領受皈依戒之後，你就成為佛教徒了。受戒後應當盡量不去傷害其他有情眾生，也不與以傷害眾生為樂的人為友，以免受到他的影響。

現在我們要受皈依戒，請各位想像諸佛菩薩就在自己面前，一定要觀想導師釋迦牟尼佛就在面前。儀軌中說，受皈依戒時要雙手合掌。請大家跟著我念誦，我念的是：直至證菩提間，我要皈依佛、法與菩薩眾。

直至證菩提，皈依諸佛陀，法與菩薩眾，亦如是皈依。



請大家心中要想：我已經得到皈依戒。這個想法要在心中生起。

過去西藏的寺院在皈依時要剪下皈依者的頭髮；在印度，除了受比丘戒、沙彌戒以外，受皈依戒的時候，並不剪皈依者的頭髮。因為我們今天也沒有時間，所以就不一一給皈依者剪頭髮了。

有些中國人會以為，在我面前受皈依戒就是皈依我，並不是這樣。你皈依的對象是佛法僧三寶，三寶絕對不會欺騙你，但我卻可能欺騙你。也不要認為為我授皈依戒的上師就是根本上師，其實比丘、沙彌等凡是有皈依戒的人都可以為他人授皈依戒。

有了皈依戒作為基礎之後，就可以受菩薩戒。簡要來說，受菩提心戒或是菩薩戒就是承諾為了其他有情而要獲得佛果，做這樣的承諾就是受菩薩戒。你們想要受菩薩戒，受菩薩戒確實非常重要。許多經典裡講到，五百位阿羅漢坐在車上無人、馬為他們拉車，佛來了，他們也沒有福德讓佛陀用腳來為他們拉車，但是被業力煩惱束縛的凡夫如果受了菩薩戒，有了菩提心戒體，他就有福德讓佛用繩索纏繞在佛的頸項為他拉馬車。所以受菩薩戒是非常好的，請大家要專注地受菩薩戒。各位即將成為佛的子女。受了菩薩戒以後，所有的天神都會向你們頂禮——相較於現在，連人都不會向你頂禮。

現在要給各位傳授的菩提心戒是中觀派的傳承。中觀派的菩提心戒非常廣大，菩薩的學處可以依次按照自己的力量修學。若是唯識派的菩提心戒，則其學處必須要一起修學。

如昔諸善逝，心生菩提心，依彼次第住，菩薩諸學處。

如彼為利眾，菩提心生起，同彼於學處，如次第修學。



剛才完成了一件很重大的事情，所以我要念誦《吉祥頌》。

接下來，要對自己生起歡喜心。要想：我的一生非常有意義，獲得了非常好，非常有意義的人身；自己已經成爲佛種，成爲佛子。

請各位跟著我念誦。

今世有成果，獲賢善人身，今生爲佛種，成爲佛之子。

就像一個貧窮的瞎子在垃圾堆裡找到鑽石一樣，在我們的煩惱、蘊之輪迴泥沼中獲得有如鑽石的菩提心，所以我們要心生歡喜。

跟著我一起念誦。

猶如目盲人，廢聚獲至寶，如是何其幸，我生菩提心。

印度有種姓制度，有刹帝利、婆羅門等種姓。如果你生在做鞋的人家，你以後的工作就是做鞋；你如果生在賣花的人家，你將來的工作就是賣花。今天我們生爲佛種，成爲佛子。我們所擁有的佛種非常純淨，沒有任何過失。我們心中要承諾：我將成就佛子的事業。

請大家跟著我念誦。

因此我當爲，合於種姓業，慎莫污染此，無垢尊貴種。

接下來要宣傳。因爲今天我生起了菩提心，我成爲一切眾生的僕人，我將開始服務眾生，請天、非天等都生起歡喜心。對此有很多的例子——無論何時，只要有人受菩提心戒，天和非天都會非常歡喜。

請跟著念誦。



今於怙主前，宴請眾生享，成未成佛樂，天非天歡喜。

接下來要迴向發願，願自己成為無依者的依怙。你發什麼樣的願都可以，願自己成為僕人、醫生、醫藥、船、橋等等。

如果不知道怎麼迴向發願，可以這樣想：我要像文殊菩薩、觀音菩薩等聖者一樣，他們怎麼迴向發願，我就怎麼迴向發願。聖者的力量非常強大，我們若是如此迴向發願，聖者就會護持我們。舉例來說，蔣揚欽哲旺波和蔣揚欽哲·確吉羅卓是聖者，他們發過一個願就是願宗薩佛學院的學生能夠利益廣大的有情眾生，有時我想到的時候也會發這個願，願佛學院的學生能利益眾生。

願要非常大，比如願自己能夠證得空性，願心中生起慈心、悲心，我們要發廣大的願。當然我們凡夫也可以願自己長壽無病、生意順利等等，不過還是應該發願自己能直接或間接地如法行持。