

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251119 菩提迦耶開示
阿尼 確尊 翻譯



《入菩薩行論》藏傳佛教四大教派中，無論是佛學院或是關房中，都是一定要聞思修的一部論著。介紹《入菩薩行論》，無法每一章節每一偈誦說明，因時間不足。過去在西藏康區，會擷取其中幾品來說，有如此之做法。在此，主要做《入菩薩行論》的介紹，說菩薩的想法是如何，菩薩做事的方式是如何，以及菩薩是如何生活的；甚至菩薩的手勢該如何做，此論皆有提及。

當我們說到「菩薩」時，大多是指文殊菩薩或觀音菩薩等，這是正確無誤的。但在大乘菩薩中，生起菩提心後，從凡夫成為菩薩，能獲得菩薩的名稱，實質上也是天人所禮敬的對象，此在《入菩薩行論》都有提及。平常一位心地善良的人，不能說他是菩薩—具有菩提心。心地非常善良，也不一定具有菩提心，救成千上萬眾生的生命，給予醫藥、食物，為眾生的救怙者，不管做什麼，不一定是菩薩；所以所謂菩提心，不能理解為平常所說的心地善良。從另一方面來說，最究竟、沒有比這個還善良的心，就是菩提心。菩提心並非是一般地希望眾生快樂、無病、長壽、諸事順利的善心；而是願一切眾生獲得佛果，為此辛苦地去做，這樣的想法才是菩提心。我介紹《入菩薩行論》，主要的目的是為了初學者，所以我的說法會有很多

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251119 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

不周遍、不夠的地方。大乘的教法有願一切眾生獲得佛果的想法，這樣的想法並未發願願一切眾生成為佛教徒，無論一切眾生是否成為佛教徒，都要所有一切眾生成佛。說一切眾生「成佛」是在說什麼呢？所謂佛果不是到另外一個地方，和未來生至佛國淨土。所謂「菩提」（桑傑），若能真正思維此，有其內在深廣的含義。「菩」（桑），可以理解為從睡夢中醒來，有「覺醒」之意，也可以理解為一切眾生如實了知法的實相。如凡夫的我們，目前無法了知法的全部實相，大部分可能連一個實相也不知道，就像睡在顛倒的實相中。譬如，法的實相是「諸行無常」，卻想是「常」；雖然「有漏皆苦」，卻想很多有漏是「樂」，諸如此類，我們就像在沉睡中。因而發願，願一切眾生從此睡夢中醒來，為達成此願望而做；這就是菩薩的想法，菩薩有的見地，菩薩的生活方式。

如我剛才所說，這樣的想法是所有善心念中最好的，沒有比這更好的善心念。救護眾生眼前的痛苦，給予醫藥並幫助，這只是暫時的。菩提心非只是給予暫時、眼前的快樂，而是究竟的快樂；非暫時的幫助，而是恆常地幫助一切眾生，救護脫離三界輪迴，安置至佛陀果位的想法，因此是最善的心念，沒有比這更好的了。寂天菩薩在《入菩

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251119 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

《菩薩行論》提到，大自在天、梵天雖然有很大的慈心和悲心，但是卻沒辦法這麼想。以上大略說了「發菩提心」的想法，如再稍微詳細思維，即有世俗菩提心與勝義菩提心。一般佛教的所有行事方式和想法，尤其是大乘的做事方式，大乘之道一定要具足方便和智慧二者，缺一不可；若有一方不具足，則不成為「大乘之道」。無論何時「方便」與「智慧」一定要「雙運」，我們現在唸誦、擺設供品、撒花是屬於「方便」；所謂「智慧」，是知道一切法的真相。我們所唸誦的《普賢行願品》從頭到尾都是在說「方便」，例如，供養最勝妙花鬘和如妙高聚之香囊，這些是方便；有時說在一微塵中，有微塵數佛，在剎那間至其跟前聞法，此說的是「智慧」。並非撒一把花、供養一、兩個食子，佛菩薩就會被騙。《入菩薩行論》第九品主要說的是「智慧」，其他品主要說的是「方便」；這並不是說其他品根本沒有說「智慧」，而是大部分說「方便」。在藏傳佛教中，《入菩薩行論》的聞思非常多、廣，釋論也非常多。想要聞思《入菩薩行論》的人，請看其釋論，更要請大家看《入菩薩行論》本頌。《入菩薩行論》有許多釋論，但現在我所依的大部分是薩桑瑪迪班千的註釋。

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251119 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

在心續中要生起菩提心是有些困難，原因並非菩提心有如沉重的東西難以提起、生起，而是我們有太多不好的習性。暫且不論菩提心，一般的善心也是非常稀少，一般的善心也難在心中生起，因為我們有不良習性，而且煩惱的力量強大，所以菩提心難以在心續中生起。寂天菩薩說，一如在黑夜中，沒有燈光、月亮、星星，在烏雲密佈中，菩提心就如偶爾一道閃電剎那現，照亮世間般稀少。但是由於諸佛菩薩的悲心與願力，讓我們凡夫有時生起一些如是的善心。獲得如是善心（菩提心）的人身，也非常困難，佛教有所謂人身寶，不是只要是人就都稱為人身寶。現代會想心地善良是好的，這樣的人也是非常稀少的；有很多人認為心地不好，有什麼好驚訝的。其中，諸法的實相，如無常、苦，能對此實相，生起信心，相信這是真的的人也是很少；對佛所說的諸行無常、有漏是苦等，生起信心並學習，也想依此修持的人，少之又少。我認為來到這裡的各位，非常特別，是稍想追求這些法的人，但要二十四小時都追求、學習，是困難的，不過，我認為大家稍微有一點這樣的想法，也喜歡佛和佛所說的法，不只喜歡並且稍微知道其道理、原因，因而對佛法有信心和淨相之心，因此，我們要想辦法進入菩薩行中，要了

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251119 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

知菩薩如何生活、菩薩所具有的見地。如果學習菩薩具有的見地與其所行，那麼對菩薩的偉大行為和廣大的見地就不會害怕，不只無懼，而且勇氣增加，心量更廣大、開闊、鬆坦，因此，有時會用勇士來稱「菩薩」。有菩提心者，大部分的惡業會成為善業；惡業中的邪見與害心，因為與菩提心相反，所以無法成為善業。除此之外，身與語大部分的惡業，如有菩提心，則能轉成為善業；菩提心就像能將鐵轉變為黃金的冶金料，若有冶金料，則能毫不費力地將鐵變成黃金。雖是善業，也不一定為菩提道，大部分的善，是獲得人天善道之樂的道路；但若有菩提心，則一切善能成為菩提道，而且非常容易，一點都不辛苦。如在比爾生起，為了利益一切眾生獲得佛果，而要去菩提迦耶，生起這樣的願菩提心，即便睡覺也在累積資糧；之後，從比爾朝這個方向，即便只是走一步，也成為善根，不只是成為一般的善根，而是成為獲得大菩提的善根，不僅如此，其他的惡業也無法將之摧毀。因此，請大家視進入菩薩行，是一條非常重要的道路。

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251120 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



來此的人，大部分是為了朝聖和發願，最主要的是想到法而來，所以聽聞時，能生起特別的動機，是非常好的。要想「法」就像藥，想聞法者自己，身體不健康，心也不健康。今天所聽的法是大乘的論著，所以想自己是大乘者的人，也要有大乘的想法。一般經由動機、想法，使得聞法的方法，和入耳的方法會有不同；在座的有些人想要知道《入菩薩行論》是什麼，僅以學習和了解的態度而來，也是可了知其內容；在此聽聞《入菩薩行論》時，要有想安置一切有情至佛陀果位的動機。不只你們，像我說法者，也要有如昨天所說的，最好善心念的菩提心，一定要有「願等虛空一切眾生，能依此具有獲得佛果的因」的願菩提心，以此動機先行；若聞法者和說法者二者，僅是生起此動機、這麼想，那麼聞法和說法之事，即已完成。

《入菩薩行論》是大乘的論著。所謂大乘的「大」，不要了解為地位高和更好的，不能認為聲聞乘、辟支佛乘是不好的、低下的，若如此想，可能造下捨棄正法的罪業。大乘之所以稱為「大」有許多原因，見非常廣大，因為見地廣大，所以想法也非常廣大。聲聞緣覺種姓者，有認為輪迴不好，要從輪迴中解脫的想法；大乘種姓沒有想住三界輪迴的想法，也沒有想安住於涅槃果

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251120 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



位的想法，這即是見地廣大，想法廣大的徵兆。像發願，有發不完的願，如《普賢行願品》中說到：業與煩惱無盡，我的願也是無盡（「眾生及業煩惱盡，如是一切無盡時，我願究竟恒無盡」），諸如此類，有眾多原因；因此之故，聽聞大乘法時，想法要比平常的想法來得廣大，不是想大小長短的平常想法，必須有不同的想法。

唸誦《普賢行願品》時，向現在諸佛祈請、頂禮、供養，我們也向過去諸佛祈請、頂禮、供養，甚至向未來即將成佛者祈請、頂禮、供養，這是大乘的思維方式。若想學習、修持大乘教法，如此的思維方式，要成為一種習慣；我們現在只會想，今天、明天要吃的東西，除此之外，就不會想了。同樣地，也有說到懺悔過去所造的惡業，當然也懺悔現在所造的惡業，甚至懺悔未來尚未造的惡業。

現在要介紹大乘論著，寂天菩薩著的《入菩薩行論》。關於寂天菩薩的傳記，網路上皆可看到，無需我從頭到尾說一遍。但傳記中有些事跡是我們心中無法接納的，譬如第九品「智慧品」，如現代理論家所說，是有其原因與道理的，如果向這些理論家談及「智慧品」，

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251120 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



他們都會覺得神奇，並生起恭敬心；當寂天菩薩說到「智慧品」「若實無實法，悉不住心前，彼時無餘相，無緣最寂滅。」此偈頌時，他冉冉升空，最後在天空中消失，這跟現代的理論家們說，他們是聽不進去、無法相信的，大部分會想，是藏傳佛教在說見神見鬼的故事。有很多像這類的故事，例如著《入中論》的月稱論師，對現代的科學家或理論家來說，也是難以置信的，譬如月稱論師從牆壁上所畫的牛，擠出牛奶的故事，耳朵聽聞此時，覺得不可思議；但是，有些人心量廣大，能聽得進去，有些人聽到此，心中生起信心，生起淨觀，這是非常好的；有些人認為這只是一個故事，這樣的人是無法被改變的。總之，菩薩之道，見地極為廣大，依此菩薩的想法與行為也是非常廣大，此在《入菩薩行論》中皆有提及。

昨天大略說到「菩提心」有「世俗菩提心」與「勝義菩提心」。在「世俗菩提心」中，又分有「願菩提心」與「行菩提心」。現在我們大部分是初學者，說觀修、修持菩提心時，大多數說的是「願菩提心」，即是想安置等虛空一切有情至佛陀果位的想法。我昨天說到，心中想要安置一切有情至佛陀果位，這樣的善心是所

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251120 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



有善心中最好的，沒有比這更好、更善的心念。想要蓋幾十萬間醫院或養老院，這樣的想法都不如在剎那間，想安置一切有情至佛陀果位來得廣大；這樣的想法比蓋醫院、養老院的想法來得好，有諸多原因，其中之一是想安置一切有情至佛陀果位，所以我要做什麼、什麼，像這樣的願是有其根基的，譬如衣服髒了，想衣服該洗了，這必須有衣服可洗淨的根基。像願世界和平的願是很難達成，一天、一個月、十年或十五年，世界和平是有可能的。但我不是說，你們不要發願世界和平的願，發願世界和平的願，如果，一天中世界能和平一個小時也是非常好的。願長壽、無病、少病，這類的願大體上是無達成的根基，有時延長五分鐘的壽命，也要列入長壽中；有很多人發願願長壽萬萬歲，實際上，沒有人活上萬年的。

像《普賢行願品》最後一句「願空惡趣盡無餘」，發願者發此願，此願有能達成的根基。我們要是稍微有智慧，就能知道此有根基，在心續中，稍有「勝義菩提心」，就能了知這些。這類還有很多，例如願一切眾生皆成佛的這些想法，但是我們的想法中，所謂一切眾生的數目，有好幾億，現在幫助一、兩個人一、兩天，有時候都有很多令人傷心、厭煩的情況，因此有人可能會想，要安置

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251120 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



一切有情至佛陀果位，非常困難；這是他心續中沒有「勝義菩提心」的徵兆。《入菩薩行論》中，關於「菩薩」的想法，「菩薩」負有的見地為何，皆有提及，所以極為重要。見地的思維方式非常重要，譬如心中有樟腦是毒的想法，當看到樟腦時，就會有所取捨；如果有樟腦是藥的想法，那麼取捨的情況就會不同。我們有黃金很好、很貴的想法。

《入菩薩行論》中，菩薩具有見地的方式全部都有，菩薩如何看待自己，菩薩看待其他人是怎樣的看法，菩薩是如何看待時間的長短，菩薩對於多寡，例如一個眾生和無量眾生的看法、想法是如何；不只具有見地的方式，還有為了具有如是見地的習慣，依序修持的方法，從頭到尾都有。菩薩的想法非常好，利益非常大，在第一品中說很多，在其他品也論及，在第一品最後，說到殊勝菩提心要如何在心中生起。思維菩提心的利益，也會想要在自己心中生起菩提心。你們大部分都是懈怠者，不精進，我也不精進；對我們不精進、懈怠者而言，菩提心就非常重要、非常珍貴。為了安置一切眾生到達佛陀果位，我要休息，為此睡五分鐘也是可以的，《入菩薩行論》從頭到尾，有許多品有很多修心的次第，我說的，只是一些例子而已。

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251120 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



為了讓菩提心在心中生起，向諸佛菩薩頂禮、供養，供養是將自己所想最好的作為供養，寂天菩薩應該是喜歡鴛鴦的鳴叫聲，認為是悅耳的，所以他將之作為供養物供養；在印度，非常重視沐浴。藏人有沒有沐浴，我不知道，但在此論中有供養浴室、供養水。懺悔罪業，隨喜功德，這些支分非常多，最重要的，為了生起菩提心，其基礎是皈依三寶。第二品說了許多皈依三寶的次第。我在介紹《入菩薩行論》時，會將第九品與其他品結合起來說，這麼做，我想對有些初學者會有幫助。

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251121 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



請以大乘的想法來思維，無論是說法者或聞法者。在經論中，說到菩薩的許多偉大行為，菩薩為了一偈法，可捨棄自己的身體、妻子與小孩、眷屬、財富受用，為了一偈法，可捨棄自身血肉；大部分聽到這些會認為是故事，有些人聽到此，內心生起信心、歡喜，有些人因為不知大乘的想法、見地，而不相信，若稍微了知大乘的想法、見地，內心就不會很不能接受這些。菩薩有可能在利他上，感到悲傷，因為幫助的對象太多，時間又非常長，所以有很多菩薩感到傷心，認為這些是無法承辦完成的，當然，這對我們來說就不用說了，就連印度著名的陳那論師都快捨棄菩提心；一位菩薩捨棄菩提心，沒有比這更大的過失，對利他感到厭煩，心想自己無法做到，這是對大乘的想法、行為、生活方式，聞思不足的徵兆；如果對此稍微熟悉者，即便要到地獄，菩薩也會如天鵝進入蓮花湖般歡喜無懼，猶如在夢中，夢見自己即將掉落懸崖，那時會非常恐懼害怕，但在掉落時，只要知道這是在作夢，就不會害怕，任其落下，或是生起想騰空飛起的勇氣。

對於「菩薩」具有的見地、想法，菩薩如何生活，對如我們初學者來說非常重要，必須要學習。我會說一部分關於菩薩所需具備的見地，平常我們會有如最大最小的邊

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251121 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



際執著，或是最好最壞，或是很久以前，最初的執著；我們對於邊際的執著非常重，對於邊際的執著在外道與科學家中，肯定是有的，菩薩最大的見地，即是不落入邊際的執著。非常多，非常少，這些都是我們的心所造作，實際上，沒有實有的最多與最少；說時冠冕堂皇，但是馬上要持有此見地，從境做取捨是困難的，因為我們有累世、多年多天很重的習氣，此中有個人的習性，也有著社會的習性，所以在聽聞後，能馬上實行，在這之上過日子是困難的。只有「世俗菩提心」，沒有「勝義菩提心」，仍不稱為「菩提心」，「勝義菩提心」與「世俗菩提心」結合在一起，才是「菩提心」。與很重的執著邊際習慣相反的對治法即修心，修心的次第有很多。要一再聽聞菩提心的利益和反覆思維，為了讓菩提心在心中生起，要累積福德；累積福德的方法，是讚嘆過去諸佛、現在諸佛和未來諸佛與菩薩，並作供養；為了去除自己不好的習慣，要懺悔罪業；非嫉妒他人的善根而是隨喜；祈請諸佛菩薩一再轉三乘的法輪，關於這些的內容、方法是很多的。

為了稍微思維「勝義菩提心」之故，如我昨天所說，第九品說許多勝義菩提心，如我剛剛所說，有很多

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251121 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



邊際執著之見，其中最大的一個是執著「有」與「無」，在有無中，有一「有我」的想法。懷有菩薩見地時，其最大的反面即是我執，但是因為我們習慣性的緣故，無法馬上了解。聞思的一特別方法，是學習「二諦」。「二諦」的說法，應是印度不共的傳統，佛教不共的特色是將「二諦」分開說，例如科學家們說地球是圓的，他們不會說在勝義上（絕對上）是圓的，在世俗上（相對上）地球是平的，科學家們想，經由他們研究斷定的都是勝義諦。但在大乘，無論何時都會將「世俗諦」和「勝義諦」分開來說，這是非常重要的，如果不是這樣，就會像我們明明有眼耳鼻舌身意，卻說無眼無耳無鼻無舌無身無意，如果對「二諦」沒有一些熟習度，要馬上了解此是困難的。於世俗上說有色聲香味觸、有蘊，總之，世人怎麼說，不太會去分析、觀察，在不加以分析、觀察下，樂觀地承許世間所說的；觀察到最後，如果找到結果，就大乘應成派來說是不好的；一再觀察到最終，什麼都找不到，這才是最好、最大的收獲。一方面說「無我」，當根基「我」沒有的時候，說「想我」的「我執」是錯誤的；如果「基」「我」是有的話，那麼想我的想法就沒有錯誤。「基」「我」在五蘊中觀察時找不到，也就是在五蘊中，找不到

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251121 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



有所謂的「我」，但這並不容易；因為有想我在跟你們說話，你們在聽我說話的習慣，我在追求遍智的佛陀果位，我要讚嘆佛、供養佛，我為利益一切眾生要修苦行，這些都有我的存在，因此，諸法真相「無我」的想法，無法馬上在初學者的心中生起。不只是「人無我」，還有「法無我」，也說的非常多，這是大乘不共的特色，為了證明「人無我」、「法無我」成立，在智慧品講了最多偈頌。在證明「人無我」、「法無我」成立時，我們人得要用說的，不得不說，所謂聞思，是從「說」來的，不說任何一句話，而斷定「人無我」見，證得「人無我」見，這在密咒上是有的情況；在密咒，上師給予弟子一杯水喝，即證得無我的見地，這在密咒上曾說過有這樣的情形。

於大乘唯一的方法就是「聞」與「思」，除此無他。「聞」是一個人說，其他人聽聞，「思」是自己觀察所聽聞的，是對還是不對，想是否有道理，在「智慧品」中，正好說到這些。要成立兩種「無我」，其說法為何？有時直接說，腳不是我，手不是我，鼻子不是我；有時又會有立論者，但非敵方，有質問者。在「智慧品」中，質問者是非常有程度非一般人，譬如，彌曼差

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251121 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



聲派、吠陀派的程度都非常高，數論派也有很多學問淵博者、成就者，在外道之上，還有分別說一切有部、經部、唯識宗，這些都是提問者，我想寂天菩薩將之置於“第九品”的原因，是像這樣的質問方式，我們辦不到，質問者提問，回應者回覆。在「智慧品」中有很多這種問答辯論的方式，他們所提問的問題也是非常好，很有意涵，問：你說「無我」，那是誰獲得佛果？你說「無我」，那誰造惡業？沒有造惡業者，誰到地獄？有很多這類的質問；學過經論者，聽到此還好，但沒有學過者，我想會覺得混亂。關於「二諦」也是有點複雜，例如問問題時，心想問世俗諦，但說出時卻是問勝義諦；有時心中想著勝義，說出時卻是問世俗，對「二諦」產生混亂；有時又說「二諦」一定要雙運，不要捨掉「二諦」的論述，不要攪亂二諦，一定要雙運；有時說，「二諦」的論述是為了你們而說的，我們並沒有「二諦」，沒有說於大乘「二諦」是非常珍貴而鎖在櫃中；在聞思時，非說不可，因此，在說「二諦」時，分開來說。不能怪立論者，因為在大乘時，說佛果、涅槃是如夢如幻，無自性，如果有比涅槃更好的法，那也是如夢如幻，類似這樣的內容，非常多；要說「勝義菩提心」，就是像這樣說。說一切法如夢如幻，並

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251121 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



不是說，沒有「法」，關於這點，是非常重要的。有些論著中，「空」的面向說得非常多，有時不大說「空」分，而說很多「空」的功德分；龍樹菩薩、月稱菩薩、提婆與寂天菩薩是屬說很多「空」分者，有其很大的原因，因為我們有很多壞的習性，其中最不好的習性即是想「有」；因此，先把有的習性去除後，慢慢地再把其他的習性去除。

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251122 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

現在是說「入菩薩行」的時候：有時，有人批評佛教徒沒有做廣大的利他工作，所說即是沒蓋醫院與學校，在漢地，有許多修持佛法的人蓋醫院與學校；但是大乘佛教徒想，最大的利益有情眾生，是讓眾生心中生起菩提心，此是菩薩利益眾生的方法。關於「菩提心」有一些不同說法，有一種是為了利益無量眾生而想成佛，或是想為了利益等虛空一切如母眾生證得佛果，因而我做些事情；無論如何，總之，我想最好的想法，就是讓等虛空如母眾生無誤、如實了知諸法的實相。如果見地錯誤或狹小，無論蓋多少醫院與學校，都無終極的利益，主要原因在於其見地是錯誤的；利益他人最好的想法，我昨天已說過，即是想要讓他人從無明睡夢中醒來，或無誤證得見地，但這是不容易的，因為不好見解的習性很重。

佛陀說法是依次依許多不同的方法引領有情眾生，達到究竟的正見。最初，說不殺生不偷盜不說謊，再來，也說行幫助他人的善行，逐漸地，令見地越來越深入；當說到「諸行無常」時，已達到頗高的程度，但是，「諸行無常」此見，是最容易的，能真正看見，真實感受到，但是，因為不好的習性很重，聽不懂、不會修，即便聽懂了，也無法經常達到此境地。再更深入地說到「有漏皆苦」，

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251122 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

大部分人要能了解此，也是困難的，一般「受」，有苦受、樂受、不苦不樂的捨受三種，我們都想不要苦受，沒有人想要痛苦；有些外道想，不要樂受，一般人都是想要快樂，不會想不要快樂；外道中，數論派與裸形派是想捨棄樂受，捨受也要斷除。能聽懂「有漏皆苦」，是非常困難的，這些說法就越來越深奧。在此之上「無我」，所謂「一切法空且無我」，大部分人是聽不懂的，因為我執習氣太重，在「智慧品」中，有許多立論者想是「有我」的。更深入的「涅槃寂靜」是非常難懂的，在《般若心經》中，說無生無滅無涅槃，沒有如實無誤證得此見地者，無法成佛。發願為了讓一切眾生了知此見地，我承諾做一切事情，因此，如是的菩提心不是一件小事，而是一件大事；我們是可以蓋一些醫院與學校，這是容易的，但要讓一兩百人了解「諸行無常」，非常困難，雖是如此，如前兩天所說般，這樣的發心是可以成辦的，生起此願心，這事是可成辦的。菩提心生起，此事可成辦的原因，是因為一切法是無自性的；我們想，沒辦法成辦的原因是認為眾生無量，有「很多」的邊見，所以認為此事無法成辦，心中想著：這需要很長時間，眾生數量又多，各個眾生的想法又不同，若是不知道諸法無自性，對此會感到害怕；

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251122 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



若能了知諸法無自性，諸法無實、如夢如幻，那麼安置一個眾生至佛陀果位、安置一千個眾生至佛陀果位與安置無量眾生至大菩提果位，是沒有什麼差別。

因此對菩薩來說，「世俗菩提心」與「勝義菩提心」都要知道，是非常重要的；「菩提心」，是要造作令生起，造作生起菩提心的方法有很多，這和比丘沙彌戒律不同，像我們現在在菩提樹下，或在佛像、佛塔前，皆可受菩薩戒，讓菩提心生起，還有，也可以想諸佛菩薩在前面虛空中，自己向諸佛菩薩行供養、讚嘆等七支的供養，累積福德後發菩提心。但我們是人，大部分的人都有慚愧心，因此，說若能在一位善知識前，受菩薩戒、發菩提心，這樣更好；沒有任何人，是可在一佛像前，承諾我不喝酒，幾天後去喝酒，不會感到不好意思，因為佛像不會說話；如果在一個人面前，承諾從今天開始我不喝酒，幾天後會很小心地不喝酒，因為會先看那個人在哪裡。

受「菩薩戒」、「菩提心戒」的儀軌很多，受「菩提心戒」，菩提心生起後，為了守護使之不退轉，在《入菩薩行論》中說了很多品，所謂「不放逸」就是小心謹慎，在《入菩薩行論》中，內容最多的是「不放逸」與「護正知」。受菩提心戒後，為了持有菩提心，有許多很好很

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251122 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

美的方法，例如，自己心中生起菩提心後，自己對自己生歡喜心，心想：我已受了菩提心戒，非常好，我已成為佛子；生歡喜心，對己心續菩提心的增長與穩固有幫助，不僅自生歡喜，也讓其他有情眾生歡喜，告訴他們：你們生起歡喜心啊！我已生起菩提心，我今日成為一切佛菩薩的僕人，成為一切有情眾生的侍者，請你們也心生歡喜；向人說此也可以，主要是告訴天和非天，這有很多由來、故事，若有人生起菩提心，喜歡佛法，對佛法有信心的人和天等，他們會非常開心高興。如我前面所說般，為了持有菩提心的緣故，說了「不放逸」與「護正知」。「不放逸」與「護正知」中，要做到，最困難的是「安忍」，修安忍是非常困難的，因為平常我們有很多種的煩惱，煩惱是一個比一個壞，在煩惱中，最不好的是“我慢”和“嫉妒”這兩種，在「不放逸品」中，說“隨喜”非常重要。

「忍辱品」的內容非常廣，現代有各種的心理疾病，看心理醫生時，有各種治療方式，這些方法雖然沒有全部看，但偶爾閱讀一些，比這些更好的方法，就在寂天菩薩所著《入菩薩行論》的「忍辱品」裡，這極為廣大。我說個小小的例子，以前，我在比爾坐公車到德里，是政府的公車，座位是木板，坐晚上的夜車，白天到德里，採購完，

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251122 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

當晚再從德里回比爾，這讓我進步很多；現在，車子很好，但感到非常辛苦，因為已被寵壞了，不單是我，大部分的人都如此。1960、70年代的小孩，手腳有小傷口，根本不會在意，不管它，現代，如果小孩手腳有一點點小傷口，父母、叔伯、舅舅全都過問，觀察產生傷口的地方有沒有問題。對外緣無法忍受，最大的原因是己心已被慣壞了；在菩提迦耶火車站，以前火車延遲五、六個小時，根本不會感到辛苦，現在，火車延遲10到15分鐘，就無法忍受。我現在說的這些，是寂天菩薩所說的幾偈的意思，寂天菩薩一一地說了許多要修安忍的理由與原因。為何要修安忍？因為菩薩做了極大的承諾，要安置一切有情眾生至佛陀果位，因此能修安忍，譬如，做一件好幾千萬的大生意，只是損失了幾十萬，那不算甚麼；於安置一切眾生至佛陀果位中，沒有了名聞利養等這些小事時，並不會感到訝異。

現代，有很多領導統御的培訓課程，其實不用上這些課程，只要看「不放逸」與「護正知」這兩品即可，作為一個領導者，他的想法必須非常開闊、遠大，譬如，菩薩明天要死了，菩薩該如何想？要想，我才剛要開始；一般人如果明天要死，就會想完了，生命已到盡頭了。但是，

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251122 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

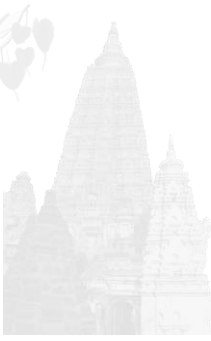


菩薩的工作還沒有完，死亡、受生就像是換衣服；眾生在未證得佛果前，菩薩要想，無論死多少次，受生多少次，都無所謂，菩薩要承諾，我的事還沒有做完，我還要再來，還要做許多各式各樣的事情。我們現在唸誦《普賢行願品》時，發願「願空惡趣盡無餘」，所以，要想「事情是沒有完的時候」，如果捨棄菩薩戒，那就另當別論，若是不捨棄菩薩戒，菩薩的事情沒有不順利的；所有一切不順利的障礙，反而會成為菩薩道上的助伴，在「不放逸品」與「護正知品」中，說了許多修心的次第。

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



大部分認為「菩薩」，是不行自利，行利他者，這樣的想法是正確無誤的，所謂「利他」所指的，我昨天已說過，主要是想為了讓他成佛，而做事者，即稱為「菩薩」。說「菩薩是利他者」時，有比此更好的了解方式，我想，對菩薩更好的理解是證得「自他之根基不成立」勝義菩提心者，就是真正的「菩薩」。一般上，了知「無我」非常困難，縱使有經論上的了解，但因為習氣的緣故，心續要能真正證悟無我是十分困難的。一開始說“珍愛自我”是不好的，要去除“珍愛自我”有許多修心的次第，所謂“珍愛自我”，即是認為自己比其他有情眾生來得珍貴與重要；為了去除“珍愛自我”，方法有修持自他平等的菩提心，所謂「自他平等」，即是自己與其他眾生是一樣、平等的，比自他平等更好的想法、修持，即是「自他交換」。在自己的位置上，放著其他有情眾生，在其他有情眾生的位置上，放著自己，這樣的想法與修心的次第有很多，最後，比自他平等與自他交換，還要更好的，即是修「無我」。

修持「無我」，我想應該是佛教不共的一個特色，在印度的外道裸形派也說一些「無我」，除了裸形派外，並未聽到其他派說「無我」。「無我」的想法要在心

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



中生起應是困難的，從過去到現在，尤其在現在，我執比之前更大、更深、更快速、更嚴重，譬如，以前拍照時，會請別人幫自己拍照，現在，大都可以自拍。各位也知道，尤其是現代最嚴重的病就是「我執」，甚至，頭髮的長短、髮型、染各種顏色，主要也是我執造成的；或是自己給自己取了各種不同的名字，戴各式各樣的眼鏡，做種種各式各樣的事情，而且每星期都要換新，不可以是舊的款式，甚至不用到一星期，可能一、兩個小時就換了，如果不換新，就有落伍的危險。人們也經常在換地方居住，很多印度人到美國，到了美國，又比以前更努力地印度化，認為文化不能捨棄，實際上是我執在作祟。諸如此類有很多，中國人或不丹人移民到澳洲，之後又到各處去，到後來都不知自己是誰，想無須如此，產生了很多害怕，這些都是我執造成的，現在的情況是如此。

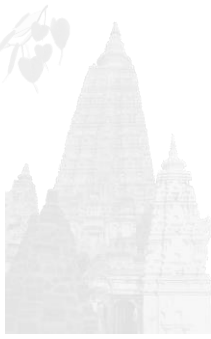
在過去，所謂「我」，無法確定的爭端，是世界上最大的爭端，像基督教、回教，疑慮自己會墮入地獄，和想要向神祈禱的想法，這些主要是承認有「我」；在過去，印度許多宗派承許有「我」，如果不承許有「我」，就會懷疑沒有造作者、受用者、造業者以及嘗受異熟果者。2500年前如獅子吼般說「無我」的，是釋迦牟尼佛，現代

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



的博學者、科學家們，都尚未聽到「無我」的法音，這主要說「人我執」，「人我執」的範圍極為廣大，非常強調「人無我」，其範疇也是非常廣；比這個更廣大的是「法無我」，這是大乘不共的說法，所謂「法無我」的「法」，即是一般所說的為色法到遍智所攝之法，這個初學者，要能聽進去是很困難的。

在「智慧品」斷定「人無我」時，主要是觀察五蘊，當對五蘊一一觀察時，斷定了沒有「我」的根基；說「法無我」時，說時間與空間也是無自性的，還有說障蔽、貪瞋痴煩惱也是無自性，這極為重要，尤其是對大乘佛教來說是十分重要的。其他宗派說要「出離」輪迴，認為所要出離的輪迴是有自性，會產生痛苦，是不好的，需要斷除；在佛教中，尤其是大乘，說於輪迴生出離心，主要原因是所出離的輪迴是「無自性」，依此而說「出離」，關於這個，寂天菩薩在各品中零零散散地說很多。

幾天前，我一再說很多「方便」與「智慧」要雙運，然而「方便」與「智慧」是如何雙運？譬如，生貪欲的人，想貪欲是不好的，要斷除，若視貪為仇敵，則是一種斷除的方法；然而，比這個更好的是，觀察「貪」

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

不在外、不在內、不在根上、不在境上、不在識上，知道「貪」無自性，由此而斷除「貪」，這是大乘的修持方法。這種說法，並非像嘴巴很會說而說的，這必須要能實際修持，「智慧品」中段說「四念處」時，說得非常詳細，我們最容易生起「貪」的對境，就是自己的身體，還有，平常說「我」時，最會指的是能看到、觸摸到的身體。為了斷除「貪」，大乘的道次第有很多，斷除對「身」的貪著，最好的方法是修「身念處」。

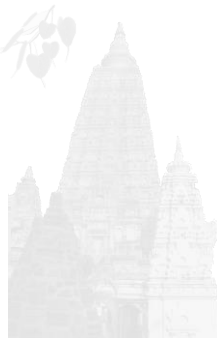
修持「身念處」的方法有無量無邊，舉例，我看地毯，我對地毯不內行，看地毯的顏色，形狀與紋路，這些在我的腦中出現是一塊地毯，然而，對於編織地毯的人，賣地毯的人，他們看地毯時，馬上會知道線、顏色，是克什米爾、或是尼泊爾、或是拉薩織的，會知道很多內容。不內行的我，看地毯時，會看到一整塊地毯，只是看顏色與形狀，就覺得是好地毯，但編織地毯的人，不會看到整塊地毯，他會看地毯的線、顏色、編織法的好壞。同樣地，我們大部分的人看著身體時，如同我看地毯般，看身體是一整個的，是常的，是自在的，不會看是零碎、零散的皮膚、肉、血、骨頭等等；在此之上，我們穿像樣的衣服、穿鞋子、戴帽子，根本看不到身體，禪修者會看到身體

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



真正的樣貌。譬如，現在我們有 500 多人在此，都是穿著衣服，如果我們是赤裸的坐在這裡，會彼此不敢互看，看了會噁心、嘔吐；常思維「身念處」的人，會看到身體零星的各部分，譬如頭髮、皺紋、嘴唇、牙齒等等，他不會看是一整個身體，看身體各個零星部分的人，自然不會珍愛身體，不會想身體是珍貴的。如果所指的己身是珍貴的執著愈來愈少的話，珍愛自我就會減輕，不只想身體是珍貴的想法減少，也會知道身體無自性、無實有、如夢如幻，一如昨天，我說過，說如夢如幻並非說沒有，因為不加以觀察，由於習性的力量，想身體、色聲香味觸是有。當自己知道「無自性」時，對不知者尤其會生起悲心，譬如，母親有個發瘋的兒子，發瘋者會看見各種顯相，母親對這心智不正常的孩子，就會更加悲憫、疼愛；發瘋的孩子會看到外在並沒有的景象，他自己非常辛苦。就像這樣，菩薩們對一切眾生會生起這樣的悲心。

從另一方面來說，因為菩薩了知輪涅一切法無自性、如夢如幻，所以他們很勇敢，如果一切法有自性，就會很難做事，知道一切法無自性、如夢如幻之後，做事就會相當容易。昨天也說過，「菩提薩埵」之所以要連結「薩埵」（勇識；勇敢的心）這個詞的原因即此。

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



《入菩薩行論》第八品「禪定品」與第九品「智慧品」，有說到「止」和「觀」。「觀」即是「勝觀」，淺白地說，就是看到別人所沒看見的，一如剛剛我舉的例子，如我看地毯時，就只是看到一塊顏色不錯的地毯，我對地毯沒有「勝觀」；織地毯、賣地毯的人，已經看多了，線用得如何，質料的好壞，哪裡製造的，他們都一一知道，因為他們對地毯有「勝觀」。現在，到處都在說「勝觀」，巴利文或梵文是 Vipasyana「毗婆舍那」，大部分所說的「勝觀」，並非「勝觀」的正行，但是可以取這樣的名稱；真正的「勝觀」是特別看見平常我們所沒看見的，此稱為「勝觀」。會想的人，看我們500個人天生地沒穿衣服，雖然我們有穿衣服，但衣服是暫時的，就像今早穿的，我們彼此看見對方有穿衣服，所以敢看對方，心能接受，不會害怕，實際上，全部都是赤裸，沒穿衣服，是赤裸的，就不敢看。更甚的是，瑜珈行者看見的是骷髏，在這裡，有許多上座部的禪修者，他們看我們，有可能看見 500 具骷髏聚集在這兒。我們確實是骷髏，這並不是，不是這樣卻說看見是這樣，而是確是如此，也真正看見是如此；所以所謂「勝觀」，就是看到諸法的實相，即是「勝觀」。因此，有時也稱「勝觀」為「證無我」

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



的智慧，也稱為般若波羅蜜，智慧到彼岸；為了到達「勝觀」，必須要心做什麼，它就能做什麼。現在，我們無法指揮心做事，只能聽心的指揮，為了指揮心做事，寂天菩薩講了很多「止」的次第，為了成就「止」，須要對此生的名聞利養財富的貪著越少越好；若這世對世間八法，即是對名聞利養稱讚等看得很重，「止」就很難生起，為了對此世間不生起貪戀執著，有修「無常」、「苦」等很多方法。

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251124 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



佛陀因眾生的根器與想法的不同，說了許多不同的法，其中有一部分是平常所說的大乘，追隨佛陀的弟子們註解佛所說的大乘法的註解有很多，這些稱為論著。現在我介紹的《入菩薩行論》，作者寂天菩薩是一位大學者，也是大成就者，有時列入八十大成就者之列，他與印度現任總理莫迪算是同一故鄉；他是一位太子，當他明天要登基為王的前一天晚上，母親要他離開自己的國家，母親說，沒有比當國王更不好的事情，這是帶給自己與他人痛苦的事，要他趕快離開，於是，他聽了母親的話，當天晚上就離開；他離開自己國家後，到了很多地方，最後來到那爛陀大學，在那兒學習，目前，那爛陀只剩下遺跡。寂天菩薩有兩部有名的論著，一部是《入菩薩行論》，另一部是《學集論》，在《入菩薩行論》中，他也說要學習《學集論》。第一天開始的時候，我說過他的傳記有分一般共通的傳記與不共獲得成就的傳記，傳記中有說，在他說到「智慧品」其中的一偈時，他與文殊菩薩同時一起升上天空，最後消失；對於初學者的我們來說，這即是顯現成就的徵兆。

稍微了解「諸法無自性、無實有」，就能了解此與外道的神，顯現神通是不一樣的；這與小孩無法理解年長者

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251124 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



的做事方式，感到訝異、無法想像是一樣的，其實，老人家並非顯現什麼成就，而是因為老人家比小孩知道更多諸法的真相，所以能做小孩無法做到的事情。因此了知諸法無自性、無實有，數量、高低無實有的人，知道這些並非顯現特別的幻術，《普賢行願品》中，說一微塵中有微塵數佛（此即「一塵中有塵數佛」），如果稍微了知諸法無自性、無實有，就不會感到十分訝異；如果一個微塵是實有，就會想：一微塵中是否能容納所有微塵數的剎土、佛？就會非常辛苦。在「智慧品」中，說有些入道的瑜伽行者，其學習與修行比其他行者來得高深，阿羅漢們能理解，一把黃金與一把沙是一樣的，阿羅漢們也能理解虛空與手掌大小是一樣的，但這不能理解成，阿羅漢的手大如虛空，譬如，登地菩薩、二地菩薩、三地菩薩，一直往上他們的想法是千倍萬倍十萬倍的殊妙，是不可思議的，寂天菩薩可能是已獲得登地菩薩果位。寂天菩薩在西藏是非常有名的，我介紹《入菩薩行論》並沒有依照品序說，而是前後混著講。

昨天，說了一些「勝觀」，說「勝觀」的方法是如智慧品中說的「四念處」。「智慧品」，說到見地的斷定，斷定見地的方法，我昨天說過，就是透過「說」，用理路

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251124 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



辯論，前兩天也說到與非常多的博學者辯論；僅是斷定見地，還不夠，必須實際修持，實修的次第在其他品有提及，在「智慧品」中有「四念處」。辯論的對象，其中之一就是唯識宗，唯識宗是大乘，非常博學，如果以民主制度投票，唯識宗一定會贏；中觀宗的人並沒有很多，大約一、兩千萬吧！唯識宗中，淵博通達者眾多。藏傳佛學院對唯識宗的學說理論，也聞思學習地很多，在學習因明時，大多數是學習唯識宗。

「心」非常重要。在「禪定品」說得非常多，我總括來說；所謂「心」，我們大家都有，我們無法說“我不要心”，而除去「心」，這是不可能的，例如說，我不要耳朵，隨時可割除，頭髮太長，隨時可剪掉，說我不需要腳，也可把腳砍掉，但是，「心」非常麻煩，卻無法除掉它，不管怎麼努力“不要想”，它還是會東想西想。這些，你們都知道，譬如，這張椅子沒有「心」，所以我從椅子上移到椅子下來坐，它一點也不擔心，我沒坐它上面；沒有「心」的椅子，也不會嫉妒；到了晚上，我們都離開了，椅子也不會難過，它完全沒有貪、瞋、期待與疑慮。我們有「心」，因為有「心」，所以，會難過、傷心，很多苦楚，也因為有「心」，所以有慈心、悲心、菩提

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251124 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



心與喜悅，要了知、證得諸法真相，也要由「心」了知與證得，有時，印度的大成就們說：心有如摩尼寶，而頂禮心。我們有兩件事，我會講得讓大家容易懂，特別說：我會講得讓大家容易懂，意思是會有很多內容無法說到，就像一滴牛奶滴入一杯水中。

有兩件事。第一件事，不要讓我們的心非常狹隘。心量太狹隘，就會感到難過與痛苦、發瘋，所以，現在世界上，充滿了心理疾病的人，其中，宗薩欽哲仁波切的洋人弟子，大多是瘋子，這是世界有名的，我想，黑頭髮的弟子，也有瘋子。總之，我們要知道的是，心量不要狹隘、狹小，心要非常開闊廣大，這非常重要。要讓心開闊廣大，有種種方式，一種是心中想著「無常」，心就會開闊廣大，如能稍微想，一切皆不是「常」、穩固，而是「無常」，那這人的心就會更寬廣；還有，要是能想，一切都是自心顯現的相，那心也會開闊廣大。

第二件事，是要知道「心無自性」。智慧品中，有很多與唯識宗談到阿賴耶，若想知道的人，可以去看；為了要讓自己的心開闊廣大，要知道「心無自性」，「六度」的內容就非常多。這些我昨天也一再說很多，這裡面有很多修心的善巧方便，根本沒有說一定要堅持，一定要如

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251124 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



此；各位要知道大乘道、大乘的行為、大乘的想法，不可視為是傳統文化，所謂文化，是世人所說、所形成的。在《入菩薩行論》中，寂天菩薩說，對無法布施的人，一開始，只是讓他布施、給予菜或水果，並沒有說，一開始就得割下自己的手腳血肉行布施，這必須依次修心；在這之上當證得諸法無自性之見地時，當有飢餓的老虎時，自然會施捨自己的身體給對方，一點也不會感到痛苦，反倒是感到高興。

持戒度也是一樣，如之前說的，持戒也一定要「方便」與「智慧」雙運。菩薩戒中有「律儀戒」、「攝善法戒」、「饒益有情戒」，現在常說的道德或善行，大多只是「律儀戒」的一小部分，譬如，不可偷盜、不可撒謊，像這些，都是屬於道德、善行，這些行為，菩薩也做，這在菩薩戒中，是第一個「律儀戒」；較此更勝的，還有兩種戒律，一是「攝善法戒」，譬如供花、供香，透過此來累積福德資糧，還有行善，例如見到緬甸人時，我們要想，緬甸這個國家很窮，生活非常困難，內部也有很多問題、紛爭，即便生活困難，他們仍想盡辦法到菩提迦耶朝聖、發願，我們一定要隨喜他們；比「攝善法戒」更勝的，即是「饒益有情戒」，在此，有學習教法者都知道，

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251124 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



但是，西方國家並沒有聽過這個，甚至沒有這個名稱，而且我們也不敢和他們說起，譬如，在饒益有情時，必要時是要說謊的，如果不這麼做，就違犯菩薩戒。

《入菩薩行論》有一品為「精進品」。大乘菩薩在精進的想法上也是不同的，在座有許多年輕男女，所以我特別要說這個；老人對年輕人說，你們很懈怠，意思是不念經，不早起，晚上到處遊蕩，你們只拜20拜，我拜300拜，你們不精進、懈怠。在《入菩薩行論》「精進品」中，說了幾種懈怠，你們年輕人要知道的，是哪一種呢？是「輕視自己」的懈怠。比沒有早起，沒有誦經，沒有禮拜，還糟糕的是，輕視自己的懈怠。現代人，有很多輕視自己的懈怠，有很多年輕人想：「人生沒有意義，人生沒有目標」，這和「出離」不一樣；非常辛苦地上學讀書，人生的20年都花在讀書上，然後，找工作也是很困難，當辛苦地找到工作後，就得從星期一到星期五一直工作，今年是這樣，明年還是這樣，就這樣做了十五、二十年；有很多人想，這沒什麼稀奇的，有這樣想法的人，還稍好一點，還有很多人想：「沒有比我更糟糕更壞的」，不僅這麼想，還有很多人自殘，這是懈怠中最大、最不好的懈怠，絕對不可輕視

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251124 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



自己；這有許多原因，其中之一是，當我們進入菩薩道時，我們不是輕視的對象，也已獲得了菩薩之名，我們已成為三世間頂禮、侍奉的對象，絕對不能輕視自己，有許多的責任，要想有「惡道無餘悉空盡」的工作。

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251125 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



心中想要安置一切眾生至佛陀果位，有這樣的想法去做事的眾生，稱為「菩薩」，所謂安置至佛地的「佛地」，即是到達能完全知道諸法實相之地，即稱為佛地。縱使諸法實相不是完全知道，只是稍微知道一些，利益也非常大，例如「諸行是無常」，不是經由實修了知、證得，只是透過經論的學習知道，利益也非常大。若有「諸行是無常」、不知自己何時會死的想法，肯定有助於到達佛果。甚至在世界上，對度過一生的方法，也很有助益。去採購，也會有幫助，現在，我們大部分採購時，根本沒有「諸行無常」、「明天是否會死」的想法，好像自己會活上好幾十萬年似的採購。如果了知「諸行無常」，對蓋房子也會有幫助，若想到，有一天，我將不會住在這房子裡，那麼也會有不同的蓋法。交朋友時，若能知道「諸行無常」，也會有很大的幫助，若有「今天雖然相處和睦，誰知道明天是否會有一人死去，即便沒有死，誰知道是否會分開」的想法，也很有幫助。我為什麼要一再說呢？我一再說的原因是，平常說修持菩提心時，是想願一切有情皆成佛，我想，這個大部分的人都知道，但是，有些人可能會想，願一切眾生皆成佛的結果，是將來我們每個人都成為一尊尊的佛像，這樣的想法很狹隘；當然這樣想，並

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251125 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

無不可，但是，為了要讓你們了解更高層次菩提心的想法而一再說。有此見地，有這樣想法的人，並已承諾我要做這些事情的人，即是「菩薩」，有關菩薩的作風做法，在《入菩薩行論》中說的最多，我已說了很多。

重要的關鍵是，菩薩做事的方法一定要具備兩個條件，一是「方便」，另一是「智慧」。於初學時，縱使無法馬上具足，但要知道「方便」與「智慧」是必須的，要有此勝解；若具足「方便」與「智慧」，菩薩做事就不辛苦，菩薩所做的事情就會非常廣大，菩薩做事時是愉快的。我要說這個的原因，是可能有些人會認為「菩薩的修行」，要很辛苦地去修，入菩薩行論中所說「六度」的修持，縱使無法全部修持，僅只修持一度，也能自利與利他。《入菩薩行論》中，有祈請佛菩薩轉法輪支，僅是如此，也能累積廣大的福德，若我們在此七天，其他都不想，僅是祈請所有佛菩薩說法，祈請諸佛菩薩為我說法，這樣祈請、這樣想，加持也非常大；其結果是，諸佛菩薩真的會來為你說法。所謂「轉法輪」，並非一定是一個人得坐在法座上，翻開經書口述；像「智慧品」的幾品，有點艱深難懂，那時，祈請「諸佛菩薩轉法輪」，然後再看、再讀，會比之前更了解，是不是這樣，你們試試看。

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251125 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

同樣地，有祈請「諸佛菩薩不入涅槃、長久住世」支，這是非常重要的，為什麼呢？因為無明愚痴的所有眾生，有很多種種煩惱，在諸多煩惱中，傷害我們修行人最不好的煩惱，是「邪見」，有時經論中說，現代是末法時期，末法時期的算法有很多種，末法有幾個性相，其中一個是「見濁」，現在，真的像是這樣，例如，父母與孩子的關係也逐漸消失，如之前所說的，有很重的邊見，在這之上，現在各種條件都進展的很快、很大、很廣，因為這個緣故，見濁也很重；這個時候，如果有諸佛菩薩住世，利益會很大，若能實際見到諸佛菩薩，有所體驗，比有原因、道理、根據、教言，更有幫助。以上，是對「持戒」與「安忍」，簡單地做了介紹。

再來，第八品是「禪定」品，現代對「靜慮」、「禪定」有點重視，很奇怪的是，對「布施」、「持戒」與「安忍」不重視，「智慧」更不用說，完全沒有聽過。現代，有七、八天身體坐直的做法，這並不是現代才有的，過去就有了。現代視佛教、禪修、不傷害大體上是一樣的，一方面來說，是可以的。其實，佛教是非常富有的，例如，一個人有很多優點，但若只一再說其中的一個優點，其他的優點就會不見了，身體坐直禪修，只是佛教

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251125 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

特點中的一個特點而已；這也難怪，因為大部分的佛像都是坐著，當一說到「修持」，就認為要馬上坐在地上，西藏老喇嘛非常喜歡坐在地上，認為坐在地上是好的，若不坐在地上，被認為是不好的，結果到了五、六十歲，全都要站起來也困難，要走也困難。佛教徒不是只有單坐在地上，這一件事而已，看經典你們就會知道，釋迦牟尼佛有很多種種不同的行儀，其中最大的行儀，就是行腳。當說到禪定時，馬上了解為坐直、閉眼，我要說的是不可以做這樣的了解；所謂「禪定」，是越來越趨近智慧、諸法實相、勝義菩提心的方法，對初學者來說，身體坐直比躺下來更有幫助，因為身體躺下手腳伸直就會睡著。禪定品中講很多有關「寂靜」的內容，即說很多身寂靜與心寂靜的內容，如果自己有時間、經濟許可、有順緣，可到山中、山頂等寂靜處，禪定的功德容易生起。總之要想辦法，讓心越來越趨近諸法的實相，為此，有時到山頂，因心清淨，對趨近實相有幫助；森林間也很好，還有在樹下，也很重要，可能是緣起，在樹下禪定很重要，還有到屍陀林，也很重要，這些是依自己的條件來修持。韓國，過去是佛教國家，現在佛教徒非常少，但仍留有很多佛教徒的習慣；在韓國，他們自己也不知有些是佛教徒的習慣，

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251125 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

日本也一樣，中國也有一些，譬如，有很多人喝觀音茶，但有很多中國人不知道觀音是誰。我要說的是，最近韓國有一種做法，就是許多年輕人聚集在一起，什麼都不做，也不打手機，比賽看誰能坐最久，他們說，這樣做對心很有幫助，他們認為這是科學所斷定的方法；如果他們去讀經論，就會知道在2500年前，就已經說過，什麼都不做，身寂靜、心寂靜地坐著。總之，依寂靜處應是非常重要的，依寂靜處的方法，如我剛剛所說的，但是住在香港、新加坡的人，我沒有說一定要去屍陀林。現在，時代已有很大的變化，和以前不同，心寂靜和身寂靜的做法，也要有所不同，有時候，不跟親友說我要去哪裡，在一兩個小時內，自己處於寂靜處，可能有幫助，這麼做之後，盡量看能否找到智慧。

找「智慧」的方法，在「智慧品」中有說到四念處。現代大部分的人都在修「禪定」，為了讓心放鬆、安穩，這是可以的，但這不是菩薩道。在一部經典中，說菩薩有四十六種貪，有一些是很危險的，其中，有一種是貪著禪定味，現代的禪修者，應該還不會到這個程度，但是大家都喜歡放鬆地坐著，這比不放鬆好很多，因此，請大家放鬆地坐著；一般上，若要成為菩薩道，禪定的意義是要了

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251125 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

知諸法的實相，譬如，「身念處」，若是要身體放鬆，很容易，只要放輕鬆地坐在沙發椅上就可以了，但是，菩薩的「身念處」，是會了知身的實相，如我昨天所說的身體的實相不是一團、一坨，是零星、零碎的，如我昨天所舉的地毯例子，這樣的經驗，現代禪修者也是會有的。還有一個是「受念處」，比身的力量更大的是受，身體是可觸摸的，但受的力量比身的力量還更強大，譬如，我們現在也有許多不可思議的感受，有苦受、樂受，以及捨受（不苦不樂受）；為了知其實相，有兩種方法，一種是透過聞思修，加以觀察，如去讀「智慧品」，觀察受的「境」與「有境」是相遇，還是不相遇。另一個是「安住修」，任何受生起，不取不捨地看著，於受，不取捨、不觀察地看一次、兩次、甚至看百次、千次、萬次時，就不會被受牽著走，我們現在是馬上被受牽著走；無論生起樂受或苦受，都不會被樂受或苦受牽著走，逐漸地，我們就能知道受是無自性、如夢如幻的，然後對被受牽著走的人，會生起悲心。

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251126 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



佛為眾生說法的原因，是因為悲心。佛為我們說法，並不是像老師將其所知告訴他人，凡夫的老師是將其所學、所知告知他人，佛為眾生說法的原因不是這樣的，而是因為悲心；說「悲心」時，主要是要拔除眾生的輪迴痛苦，安置至佛地，因為這個緣故，所以，佛所說的法有很多種種不同的法，這是佛的威德。有時，佛說法時說「有我」，也同樣地說有善業與惡業；有時，佛也說「沒有我」，沒有“有情”；有時，佛也說，離「有」、「無」、「亦有亦無」、「非有非無」的一切戲論邊，這些都是佛的功德、特色，我們現在所說的，只是佛所說的一小部分。

《入菩薩行論》中說的是，菩薩的想法、所具有的見地，和菩薩如何生活；菩薩具有的見地有諸多不同，發願的方式也有不同，例如普賢菩薩願“在惡道未空盡前發願”，地藏菩薩願“一切眾生未成佛，我永不成佛”，也有些菩薩發願“願我先成佛，成佛後再安置眾生至佛地”，如剛剛所說，現在說的，只是佛陀所說的一小部分。諸佛菩薩說法的方式、用字的情形、內容、類別的立法，有不可思議之多，我們的內心無能容納；有一尊佛的名號為「喜星」，他的淨土只有我們大拇指的指甲這麼

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251126 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



大，他的壽量與淨土、時間，只有火花、星火般短暫。我們現在所唸誦的《普賢行願品》是《華嚴經》的最後一品，《華嚴經》是一部非常廣大的經，《普賢行願品》是《華嚴經》中《莖莊嚴》的一部分；在《華嚴經》中說，現在，我們所在的菩提樹下，佛陀也正在說法，而且這一座法尚未完全結束。越南和中國，非常重視《華嚴經》是很好的，我非常隨喜他們，當有一天，《華嚴經》的字、義和其想法消失時，佛教可以說是滅亡了。

前幾天已說了很多，《入菩薩行論》中說了世俗菩提心與勝義菩提心。前面我說到「願」，雖然最主要是世俗菩提心，但是其中也有很多勝義菩提心；關於「勝義菩提心」，昨天，我說了一些「身念處」與「受念處」，今天將簡要地介紹「心念處」與「法念處」。如昨天所說，以理斷定見，經分析觀察，這些是無自性的，並沒有說要你一輩子都分析觀察，一旦分析觀察確定後，就要入到菩薩心續中。如前幾天所說，當說「我」時，所指的一處是自己的身體，一個是「受」，「受」比「身」更有力量；然而，「心」是更加堅硬，「心」比「受」更加堅硬、難懂，如昨天所說，若沒有心，

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251126 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



就如桌子般，但是，若觀察心，也得不到有自性、實有的心。我已說了很多次，所謂「無自性」、無實有，並非說沒有，不分析、觀察，舒暢時，這是可以的；這能做所有的事，譬如，夢中，夢見自己從懸崖掉落，這能令感到害怕，夢到毒蛇，這也能令感到害怕，但是，一旦知道這是夢時，恐懼、害怕、痛苦馬上都沒有了，這是大乘不共的說法，一切法都是無自性、如夢如幻，但是，是能做事的。「心」是「有境」，這非常重要，「心念處」可說是佛法的心要。比心還要堅硬的是「法念處」，「法念處」，非常廣，說到「法」時，並不是指外道和佛教，而是指色聲香味觸等等，這些都是一樣的，但是「法」是不可思議的，其中，我想要注意留心的是「生、住、滅」；「生」，非常重要，像我們的身份證，須要有何時生，在哪裡出生，我們之所以想有「我」成立的原因，是因為有「生」。平常很多人問，最先，我們是怎麼來的？問此問題的原因，是認為要有「生」的根源，之所以有很多不同的宗教，也是這個原因。基督教說，是神創造的，不只是宗教，科學家也這麼說，科學家說世界始於大爆炸，大乘佛教說，在不分析觀察愉悅時，承許有「生」，但是分析觀察時，是「無生」，生是如夢如幻；科學家說

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251126 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



大爆炸，他們不會說，在不分析觀察時有大爆炸，科學家是以理分析觀察，最後找到大爆炸。寂天菩薩會想，科學家說的大爆炸和基督教說的神一樣，都是心造作的，是錯誤的見。以此理分析，所謂「住」和「滅」、「死」也全都一樣，「生」這個字在佛教非常重視，「一切法無生」，這個句子也非常多，龍樹菩薩與其追隨者在其論著中，寫了很多；以理分析觀察，有許多我們可修持的法念處。

這只是介紹了《入菩薩行論》，絕對不要向他人說，在金剛座菩提樹下，獲得了宗薩欽哲仁波切所教授講解的《入菩薩行論》；不可以將我所說的這些，當作是《入菩薩行論》的講解，我只是介紹了《入菩薩行論》是如何、如何。在座各位，有些是剛成為佛教徒，也有非佛教徒，也是為了讓這些人喜歡佛教的緣故而說的。佛教的經論是一個比一個深，一個比一個廣，如果想知道有關煩惱和心的話，可以學習《俱舍論》一對法；業因果很重要，也很困難，佛教說的業因果是最難學的，如果想知道業因果，可以看律（毗奈耶）。我們有機會在千佛成佛的地方說法與聽法，我們的福德非常大，有許多不可思議的善知識在此轉過很多法輪，也有正在轉法輪的。

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251126 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



有許多人說要受菩提心戒，即是「菩薩戒」，現在，為大家傳授菩提心戒，在十分珍貴殊勝的聖地與十分珍貴殊勝的佛像、菩提樹下，受菩提心戒非常好。未領受菩提心戒前，要先受皈依戒，說受皈依戒時，並不是皈依我；皈依處，必須是不欺騙自己的人，遍尋世界，無欺者，只有佛、法、僧，所以，諸位皈依的是佛法僧三寶；但是，依著儀軌給予諸位皈依戒的人是我。

（影片1小時26分，以下為參考）應該要頂禮，但沒有地方頂禮，雙手合掌應該是可以的，想導師是為我們指出道路的人，法是道，僧是道上的友伴，觀想導師釋迦牟尼佛與其眷屬真正在自己面前，然後跟著我（仁波切）唸誦（仁波切唸誦皈依，請觀影片）。受菩提心戒時，一定要先受皈依戒，以上已受完皈依戒。

受菩提心戒（即菩薩戒），菩薩戒和菩薩的修持極不可思議，這些在我們的心中是無法容納的；因此，過去諸佛菩薩如何受菩提心戒，我也一樣地受菩提心戒，這樣想就可以。還有，有些菩薩的修持非常偉大，這些是很難修持的，我們無法今天受完菩提心戒，就馬上去修持；今天無法馬上就布施自己的手腳和頭，但要想，我將漸漸地依次修學菩薩的偉大行為。諸位要受菩提心戒，這是非常

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251126 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯



好的，沒有比菩提心戒更好的戒可受。（跟著仁波切唸誦菩提心戒兩遍），跟著我（仁波切）唸完第三遍時，我會一彈指，那時你們想，我已經獲得菩提心戒（即菩薩戒）。（請觀影片）

受皈依戒後，受菩提心戒是非常吉祥的，所以我要唸誦三偈吉祥誦。（仁波切唸誦吉祥誦，請觀影片）

自生歡喜，想自己做了一件很好的事，跟著唸誦。（仁波切唸誦，請觀影片）

告訴天和非天，我受了菩提心戒，請你們也生歡喜心。（仁波切唸誦，請觀影片）。

受了菩提心戒，已成為菩薩了，可取名為「菩薩」，實質上也成為菩薩了。為了能馬上行菩薩的修持，首先，我們修「願菩提心」，發願願一切有情都生起菩提心，跟著唸誦（仁波切唸誦，請觀影片），這是「世俗菩提心」中的「願菩提心」，這是受完菩提心戒後馬上可以修持的；如想修持「勝義菩提心」，則身體坐直，心中想到什麼，只要知道就好，生起好的念頭，也不要高興，生起不好的念頭，也不要想這不好要斷除，出現種種的念，也不要追隨，若沒有任何念生起，也不要想一定要讓念生起，我們這麼坐一兩分鐘，這可以取名為「勝義菩提心」。

©悉達多本願會·版權所有(轉載請註明出處)

「入菩薩行論」

宗薩欽哲仁波切 20251126 菩提迦耶開示

阿尼 確尊 翻譯

已將《入菩薩行論》介紹完了。如果其他都做不到，只要心想，釋迦牟尼佛應該真的是一個好人，看是否能修此歡喜心，在這之上能學習和修持，是可以的。