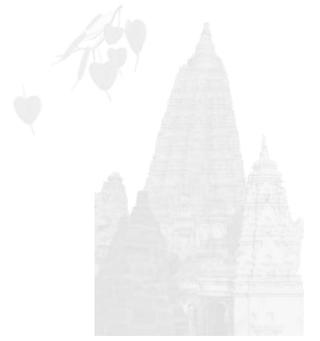


「入菩薩行論」

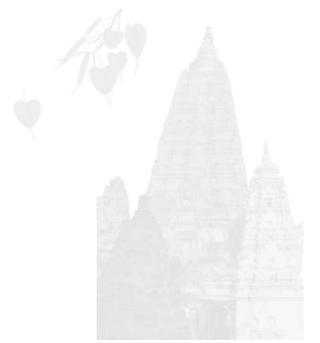
宗薩欽哲仁波切 20251123 菩提迦耶開示
阿尼 確尊 翻譯



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。