



宗萨祈愿法会开示

宗萨钦哲仁波切

时间：2016 年 11 月 5-7 日

地点：印度 菩提迦耶

现场口译与最终审校：确尊法师

译稿整理：西游译文

第一讲

有人祈请我说法。不管我是否会说法，没有办法，只能在这里说一下。

经论里说：说法、闻法、念诵或者书写经典等十行法是非常重要的事情。现在这个时代，无论在经济、政治、科学等各方面，都非常发达进步，因此在这个时代能够闻思佛法，福报很大。我们在导师释迦牟尼佛成佛的地方，能够如此隆重地闻思佛法，福报很大；甚至只是念诵四句偈颂，福报也很大。

有些人祈请说法，祈请说法是累积福德资粮最好的方法。如果有能够说法的上师、堪布、善知识，一再地祈请他们说法是非常重要的。为什么？一切众生有不知取舍的无明，有如盲人。为了去除众生的无明，祈请能够说法的人说法，然后进行听闻，这非常重要。



由于台湾及马来西亚、大陆的几位功德主给我这个机会举办祈愿法会，对我的恩德很大，所以首先随喜你们。恩德很大的原因，我将会在今明两天逐渐说明。

我们真正的目的是为了证得佛果。尤其我们自称是大乘行者，自称大乘行者的人不为自己，而是为了安置一切众生臻至佛果。这个想法极为广大。如果能证得完全没有错误、不颠倒的见地，就能获得解脱，得到遍知的佛陀果位。

比如做梦的时候，梦到自己从很高的悬崖掉下来，如果知道是在做梦，就不会害怕。但是如果不知道，我们就会非常害怕，害怕死亡，此时就会有无量的痛苦和畏惧。所以如果知道自己做梦，即使在梦中从悬崖上落下，也不会痛苦畏惧。因此，了知纯净的见地是非常重要的。

但这并非易事。纵使想要听闻纯净的见地，由于福德浅薄，也不会那么容易。了知纯净的见地也非常困难，同样是因为缺乏福德的缘故。而在累积福德的方法当中，最好的方法就是发愿。

之所以会不想了知纯净的见地，是因为我们有许多不好的习气。就是在诸多生世中，自己贪爱执着错误、颠倒的见地。比如说，两年前我们计划现在前来菩提伽耶，今年是来了，如今我们又计划两年后会再到菩提伽耶。有时候我们的工作顺利，按计划完成工作，这时我们就会觉得这一切都是恒常不变的，事情是可以达成的。这种错误颠倒见地的习气很多，力量也非常强大。

如果我们每天都和相信颠倒错误恶见的人一起工作，那么就会彼此互相支援对方的颠倒恶见，于是使得恶见的力量越来越大。我们往往认为自己是干净的，如果有人说是我们肮脏，这话并不中听，我们不愿意听到这样的话，或是干脆听不懂。平常我们相信一切恒常，我们是这种想法的人，如果有人说是无常，



这时我们即不想听，也不想知道。我们的日常生活舒适快乐，事事顺利，有财富，有健康，这时如果有人这说这都是苦，我们会听不进去，也不想去听。此外，如果有人这说“我”根本不存在，由于我执非常重，我们同样也听不进去。

大乘中说，从色到佛陀遍智的一切法都是如梦如幻，我们听到这话时，心会快碎掉，会听不进去。如果有人听闻“从色到佛陀遍智的一切法都是空性”，而这人却心没有碎，口也没有吐血，那么他要不是已证得实相的阿罗汉等圣者，就是对“见”一无所知的人。

让我们能了知一切法胜义实相的文字和言词是根本不存在的。我们的导师释迦牟尼佛累积了三大阿僧祇劫的资粮，降服魔罗，成佛之后，他得到甚深、离戏、光明、无为，犹如甘露的正法。由于他知道完全没有人能够理解，于是他决定保持静默，不说法——他做如此想的地方就在这附近。佛在证悟之后说道：

“我所证得的甚深、离戏、光明、无为，犹如甘露的法，无可说，说了也无人能懂。”就此，他其实已经说完了究竟实相。然而梵天和帝释天还是祈请导师释迦牟尼佛为大众说法。梵天和帝释天祈请佛陀依众生不同的根器、想法、界而说法，于是佛陀说了许多不同的法，这不是因为他的遍知智慧，而是出于他的悲心。

佛陀对舍利弗说，要证得胜义谛，就必须累积福德资粮。正如前面所说，累积福德最好的方法就是发愿。累积福德资粮也非常困难。为什么？发愿需要非常广大的心量，而我们很难想得非常广大。

我们这十天要念诵《普贤行愿品》。其中说到，虚空有多么广大，众生就有多么广大，愿也是如此无边的广大。这么说好像意思是我们就不需要成佛了。其实这和“直至众生成佛之前，我发愿自己不成佛”的意思一样。话虽如此，但是如果有人能把佛陀的果位给你，你可能很快就会去拿；如果让我们选择，把佛果



留给自己还是送给别人，我们可能会选择留给自己，而不是送给别人。所以想要累积福德资粮，就必须要有非常广大的心量，方法也要极为广大，同时还要对这些广大的方便法门具有信心。比如，在微尘中有微尘数的佛，有百万千万无量无边的身体在顶礼，要相信这些广大的方法。

但是，相信这些广大的方便方法是非常困难的事。我们大概会觉得，这只是想想，并不是真的能够做到。比如我只供养了一束花，却要观想成是极为广大的无量供养，很难这么想。

此外，在累积福德资粮的时候，还要融合空性见地，这就更困难了。

还有，有时候，因我慢、骄傲、嫉妒、会把我们造的福德业变成非福德业。正如前面所说，念诵祈愿文是累积福德资粮最好的方法，因为在念诵祈愿文的时候，比较没有机会产生我慢和嫉妒，像是我们比较不会想说因为我念诵得比你多，我就比你好，这样想的机会比较少。供灯的时候，我供了一万盏灯，而你只供了一千盏，这时候可能会增长自己的慢心；然而我念了一万遍的祈愿文，而你只念了一千遍，可能比较不那么容易生起慢心——即使生起了，我想也是好的。

前面说到证得空性见是最重要的，而要证得见地，方法是经由闻思修。但是仔细想想这很困难，因为我们闻法太少。一般而言，闻法非常困难，就算会说法的人多，但是会听法、能够听懂别人说法的人非常稀有。所以在《普贤行愿品》的愿文中才说“愿我能够听得懂”。而要能闻思修见地就更是困难，主要原因在于能够讲解见地的人非常稀有。

我们说佛陀是导师，我们称指导见地的人是导师。龙树菩萨说：所有导师中，释迦牟尼佛是最为殊胜、无与伦比的导师。我们导师的众多伟大功德当中，最大的功德就是能够说法，能够讲解实相的功德。所以，能够飞天遁地并不是什



么大功德。我们的导师释迦牟尼佛能够在一个早上的时间，依照众生各自不同的根器、想法、见解，为他们宣说见地。

我们的导师释迦牟尼佛在开示见地的时候，不仅用语言解释，有时佛陀不说任何话语，而是在甚深禅定中为弟子指示见地，或是用其他方法来指示，比如运用身语意的神通来指示见地。具有悲智力的释迦牟尼佛能够为众生指示见地，但我们也很难见到他，所以愿我们能够见到为众生指示见地的佛。

我再三强调，证得见地是最为重要的。我们说的证得见地和生起智慧的意思一样。《入菩萨行论》从头到尾讲了许多不同的学处，有寂止或者说禅定的学处，有胜观也就是智慧的学处。在《入菩萨行论》里，既讲了大的学处，比如禅定、止观或者智慧等等，也讲到一些小的学处，比如洗手的方法、不能挖土、不能割草，甚至要求你在为他人指路的时候，必须要用整只手来指示等等。此外，《入菩萨行论》里也讲了许多供养、忏悔等累积资粮的方法，比如供养沐浴、供养花、供养香等等。总而言之，说这一切的目的都是为了生起智慧，为了证得空性见地。其中的意涵非常重要。佛教里的沐浴、顶礼、供花等仪式虽然会结合当地习俗，但我们不是为了保持某地的习俗而做这些，做这些是为了能够证得诸法实相，也就是为了证得空性见地。除非一个人在过去诸多生世累积了大量福德资粮，否则这些仪式对一般的凡夫而言，都是需要的。

或者，我们若是得到断证究竟的上师的加持，也可能证得诸法实相的空性见地。例如，未来佛弥勒菩萨在过去某一世还是凡夫的时候，在村子的路上见到一位佛。他一见到佛，就马上被佛的相好庄严所吸引，并且立刻生起了信心。他心想，我能够像这样该多好，愿我将来也能够像他这样。佛当下知道了弥勒菩萨内心的想法，就走到他身旁，用脚碰了他一下。当佛的脚碰到这个凡夫时，这个凡夫心中就生起了无生法忍。



我们知道生起无生法忍是非常不可思议的，生起无生法忍就会不畏惧空性。如果一个人在即将完成三年闭关的时候，有人告诉他，其实佛果如梦如幻，是不真实的。这个人听到这些话可能会非常难过，甚至可能疯掉。他会想，我这么辛苦地闭关三年，结果所要获得的佛果却是如梦如幻、不真实的，那我三年的时间不是白白浪费掉了吗？我的闭关不是完全没有意义了吗？

这就是刚才所讲的不畏惧空性的无生法忍。当佛的脚碰到这个凡人时，这人心中生起了不畏空性的无生法忍。弥勒菩萨的福报非常非常大，他能够亲见佛，不像我们没有福德可以见到佛。

佛陀为了让众生能够证得见地，于是运用了很多名词、很多文字，宣讲了很多论述，使用了各种方法。因为我们没有办法见到佛，对我们最好的方法就是说道理和原因，我们依照这些道理和原因来断定见地，这是最好的方法。

不只佛这样说，宣讲《入菩萨行论》的寂天菩萨在讲到第九品<智慧品>的时候，整个身体顿时消失在空中。月称论师一直都在宣说理论，但是有时候他也会显现神通，像是从墙上画的牛挤出牛奶。由于我们没有福德，所以我们也见不到这些能从画中牛挤出奶的上师、堪布、善知识。纵使我们真的看到能从画中牛挤出奶的人，我们也可能说他是在变魔术，这不是真的，我们也无法对他生起信心。

有些人喜欢这些道理和原因，但是也有很多人不喜欢这些道理和原因。喜欢的人可以透过因明、现量、比量等许多途径来得断定见。纵使通过其中一个关键点，也有很多方法可以进行非常详细的分析和观察。例如，有为法的性相是生、住、灭。比如讲到生的时候，有许多的分析和观察，经过许多的分析、观察之



后，最终断定生没有自性，生是如梦如幻的。佛陀讲过许多这类的方法来断定见。所以说，见地是需要断定的。《入菩萨行论》<智慧品>在讲到断定见的时候，有正反两方的互相辩论，这些辩论是为了断定见地，而不是像基督教和回教他们是为了边界、国土而争论，也不是父母兄弟之间因为不和而争论。为了能断定见地，说出其中的原因和道理，所以双方进行辩论，以这个方式学习。

今天就讲到这里。

第二讲

为了学习佛教是什么，佛教的见地为何，以这样的动机来听闻佛法是非常好的。

我们的思想必须非常广大。无论到底是否了解佛法，因为众生是为了证得佛陀果位而来闻思佛法，所以我必须讲法。如果我们以广大的想法和思维讲法，就会得到广大的果。在闻思佛法的时候，尤其是大乘佛法，我们的想法必须无量广大，这非常重要。《普贤行愿品》讲到：我们必须要有无量的思维，因为若是有无量的思维，就会有无量的行为；若是有无量的行为，就会获得无量的果。因此，我们的思维必须要无量无边的广大。

从另一方面而言，我们这些思想狭隘的人，还容纳不了“为了利益等虚空一切众生证得佛果而闻思佛法”这样的想法。其实我并不会讲法。如果我会讲法的话，相对于让世界获得和平，安置一切众生获得佛陀果位还比较容易办到。对于



一位初学菩萨来说，如是思维也是一种学习。比如说有人计划做上千万的生意，那么在过程中损失一两千元就不算什么。如果初学菩萨的心量非常广大，在遇到难以调伏的众生或有人做坏事的时候，就不会生起嗔心，也不会因此产生认为自己无法利益众生的想法。这都是由于他的想法和思维非常广大的缘故。

学习佛法也是这样。在胜义谛中，令一切众生获得佛果并不是没有根据、没有理由的。如果我们能了解一切法都如梦如幻，就不会害怕一切众生数量太多而办不到，也不会以为只有少数一两个众生就办得到。只要了知一切法都如梦如幻，其实这两者没有差别。所以在此要提醒大家，无论是在讲法的我或是在闻思佛法的各位，我们的思维和想法都必须非常广大。

昨天讲的是有关见地的内容。心中没有生起纯净见地而是具有颠倒错误见地的人，就像睡着了一样。当纯净的见地在心中生起，了知一切的时候，就称作从睡梦中醒来，因此藏文称佛陀为“桑杰”，“桑”就是从无明睡梦中醒来，这个名称的最大含义就在于此。

如昨天所说，要在心中生起纯净的见地，最佳方法是由理而入的分析和观察。尤其是在我们这个末法时期，我们没有机会像昨天所讲的弥勒拈主一样能亲见佛陀，如果再不经由理论的学习，就无法在自己心中生起纯净的见地。不仅是《入菩萨行论》第九品智慧品，大乘还有其他诸多论也是通过理论的分析、观察，断定见地。

证得见地而生起智慧，就是所谓的胜义菩提心，了解这一点非常重要。现在有些人以为菩提心只是对众生生起悲心、慈心，只是发愿。其实不仅如此，如果对菩提心的了解仅限于此，就好比有人想喝茶而我们却只给他一杯水而已。所有的宗教都说要有慈心、悲心、不要偷盗、不妄语等等，但只有佛教才说胜义菩提心。



证得见地其实就是所谓的智慧，也就是所谓的胜观。如果想要根除烦恼，就必须具有胜观。其实很多其他宗教也说烦恼，但佛教说的烦恼是指非理作意，是指错误的见地。如果想要断除非理作意，就必须要有与其相反的想法，这个想法就是胜观的智慧，也就是胜义菩提心。我们必须了知这点，这也是我们必须闻思修的原因。

我们这样的有情众生首先要听闻，听闻之后要多思维其中的原因和道理，然后在通过思维而生起信念和信心之后，就要以此为基础，不断地实修，尽量修到非常熟练，这就是所谓的修持。正如昨天所说，这非常困难，因为从无始以来我们具有很多不好的习惯。其中最不好的习惯就是我们刹那间就会散逸、散乱。即使我们能够稍微不散乱，但仍有不晓得诸法实相的习惯，那么这些许的不散乱加上不知实相，还是没有用，若对不散乱起贪着就可能生至色界、无色界天。

断定见地有很多不同方法，在《入菩萨行论》第九品中也讲了很多，在这诸多方法中，我将以简单易懂的方式讲一下四念处。平常我们念念所系的“我”指的是四个法：最粗重的是我们的“身”，比“身”更细微一点的是“受”。

“身”是我们的血肉之躯，有血、肉、口、手等等；“受”就是乐受、苦受、舍受等等的感受。比“受”更细微的是“心”，比“心”更细微的是“法”。

“法”有很多，比如男、女、西藏人、不丹人、中国人、长、短等等，凡是有所执取的境就是“法”。

身、受、心、法这四者，我们先讲一下“身”。不能住于身念住会有什么样的过失？平常我们难以忆持自身不净，我们将不净的身体执取为清净，我们缺乏对这不净身的正念。所以我们会洗脸、洗澡、洗头，想把身体洗干净。其实这就像洗粪便一样，不管怎么洗，都无法把粪便清洗干净。而我们洗完脸之后，却会轻松地说自己的脸洗干净了。而且我们不知道无常，认为昨天的身和今天的身是



一样的，我们有常执。此外，我们认为包括头、手、脚等等的是一个完整身体，这也是缺乏身念住或身念处的一个过失。

其实这里面的意义深远。如果缺乏身念住，就会有各种过失，比如我们会穿最时髦的衣服、戴最流行的眼镜、梳时尚的发型，我们的心就会迷乱在这上面。唐代女子以丰腴为美，她们会因为无法胖起来而忧心忡忡。现在的西藏人认为男人要胖才有威严，这个想法大概和那个时候是一样的，以至于他们一看到瘦子就会问“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，另外却有一半的人因为怕胖而不敢吃饭，这就是因为我们没有身念住的过失。

一件时尚夹克的价格可以够我们供五十万盏灯，为了追随流行而不吃饭，为了促进经济发展而买昂贵的衣服，这种种的行为，都要如《入菩萨行论》第九品一般，用理来分析观察，到最后断定身是如梦如幻的。断定之后，我们应当按照所断定的见地来修持。接下来的受、心、法也一样。

说到“受”，现代社会认为“受”非常重要。像是身体的感受、心的感受，还有政治的做法和感受等等，现代社会认为这些都非常重要。“受”的范围非常广泛。比如父母与子女的感受不一样了。简言之，过去的父母子女彼此慈爱，但现在却不一定如此，父母可能认为自己的个人感受更重要，而如果父母过度重视自己的感受，就无法顾及子女的感受。比如现代的一家人，父母儿女每人都有自己的手机，四个人各自待在自己的房间里，想着自己要有自由，父母和孩子已经不当面交谈了。父母也想要给孩子自由，认为给孩子自由是件好事。这些父母其实不知道应该怎么去爱孩子。现代社会的“受”就是这样。

“受”也是要如《入菩萨行论》智慧品中，从“遇”、“触”这些方面，用理去进行观察分析，最后断定“受”如梦如幻，以此方式进行修持。



心念住又比前面几个更加细微，讲到“有境”与“境”，还讲到前五识，这些皆一一断定是如梦如幻，是无实的。

再来就是法念处或者法念住。对善恶、取舍、好坏、世俗、正义等等一一加以观察，直到断定“法”是无实的。如昨天所说，最后要断定遍智的佛果也是如梦如幻、无实的。

断定之后，加以修持。这有什么意义？这样做至少可以让你平等看待世间八法——别人称赞你、毁谤你，或者诋毁你、批评你，你的态度都一样，不会因为受到赞扬而高兴，也不会因为被辱骂而生气。同时，因为知道世间八法不具实义，我们会对那些沉迷其中、内心迷乱的人生起悲悯心。所以寂天菩萨在《入菩萨行论》第九品的最末说“何时心无缘，诚敬集福德，为遭境损者，开示空性理”，即没有心的所缘境之时，就会对仍然有所缘的有情众生起悲心，而为他们说空性。

如果我们知道一切法都是如梦如幻、有显现但无自性的，我们的内心就会非常勇敢，勇气大增。比如好看的电影看到一半的时候尿急，我们可以按下暂停键，上完厕所后再回来接着看。我们不会因为电影好看，憋着尿也要把它看完，我们会有按下暂停的勇气。有一点非常重要，佛教徒，尤其是大乘行者，即使我们了知一切如梦如幻无实，但我们还是会供香、供花、顶礼、祈愿、不跨越经典、用头顶戴经典，这正是佛教最荣耀之处。

印度也有人知道一切法是由心所造，是无实的；西方也有人知道这一点。但是他们容易落入断见，以为一切法是心所造，所以就什么都没有，而落入断见。胜义谛中确实一切如梦如幻无实，但在世俗谛中，业果真实无欺——我们种下稻子，会长出大米；我们种下青稞，会长出青稞。我们要胜义世俗二谛双运，二者之间毫无妨害，这也是佛教的荣耀。



前面说到“遍智的佛果如梦如幻”，可是我们又说“愿我们获得佛陀果位”，这是怎么回事？寂天菩萨说，我们有痛苦，痛苦是如梦如幻、无实的，可是我们能感受这痛苦。正如昨天所说，在梦中落下悬崖的时候，我们会害怕，会痛苦。我们都有痛苦，也有痛苦的因——烦恼。在我们没有证得苦的因果是空性之前，我们需要有“认为有佛果存在”这样的愚痴，目前这个愚痴还是必要的。

这就是寂天菩萨在《入菩萨行论》智慧品中所讲的见地，我很简陋地讲了一下。因为有人祈请我说法，我思索了一下要说些什么。由于西藏人很喜欢《入菩萨行论》，所以我想可以讲讲《入菩萨行论》的简短要义。寂天菩萨来到我们这个世间的时候，大约是中国武则天的时代。中国人并不认为寂天菩萨是一位多么重要、神奇的祖师，但是藏族人认为他是非常神奇殊胜的一位祖师。

以上大致讲解了断定空性见地的内容。寂天菩萨在《入菩萨行论》中除了智慧以外，也说了布施、持戒等其他支分，但这些支分都是为了智慧而宣说。明天我将略微讲解这些支分。

另外，有台湾、中国、马来西亚的法友一再祈请我传授菩萨戒，所以明天的开示会一并授菩萨戒。今晚入睡的时候，各位应该如此做想：“从明天开始我要做一切众生的仆人。”要这么想着入睡。

第三讲

首先要发菩提心，心中要想：为了安置一切众生都获得佛陀遍智的果位，所以做闻思修。



简单而言，如前两天所说，所谓遍智的佛陀果位，不是非理作意的烦恼力量，而是与非理作意这种烦恼力量完全相反的胜观，即要证得无我的智慧，首先应该闻思，经过闻思断定纯净的见地之后，修持；修持之后，实际证得纯净的见地，就能获得佛陀果位。

可能有很多人认为必须经过长时间的辛苦，然后才能到另一个地方获得遍智的佛果。正是为了去除这样的想法，所以我才再三重复这些话。

我们学习是为了减少自己不好的习惯。可能有人修持佛法之后，发现自己的烦恼不但没有减少，反而增加。这时绝对不要想说“我没办法”、“我做不到”，绝对不要有这种轻视自己的懈怠。正如寂天菩萨在《入菩萨行论》里所说，我们只要每天不断地修持，一再重复地修持，达到熟练，那么就绝对没有不容易的事情。

为了生起人无我、法无我这种胜观的智慧，首先要想办法让自心不散乱。能让自心不散乱的方法就是止。止的主要功能就是令我们的心像仆人一样，让它做什么就做什么，心变得对我们言听计从，像仆人一般，可以供我们差遣。

我们的心就像石头、木头一样坚硬。要生起胜观的智慧，首先要修止。但是修止很困难。为什么？与止相反的正是心的散乱。我们的心很容易散乱，有太多外境可以让心散乱。《入菩萨行论》里有很多品都有讲到心散乱的过失，也讲了很多对治散乱的方法，比如<不放逸品>、<护正知品>、<安忍品>，这些都是让我们的心不散乱的内容。

《入菩萨行论》里还讲了很多修世俗菩提心的方法，例如自他平等、自他交换等等。相对于天道，佛教徒更喜欢生在人道。其他宗教害怕堕入地狱道，当然佛教徒也怕堕入地狱道，但佛教徒认为生在天道也非常不好，所以害怕生在



道。担心、怀疑、害怕自己会生天道，这也是佛教不共的特色。之所以如此，是因为佛教徒追求的不是天道的美妙音乐和美食。这几天我们一再地讲，佛教徒的真正目的是要证得纯净的见地，而在天道证得纯净的见地要比在人道困难。

要证得纯净的见地有很多不同的方法，也需要许多不同的因缘。在所有因缘当中，一定要有厌离之心。比如生老病死之苦、做事不顺利、想躲避的却偏偏会遇到等，碰到这些心里会难过悲伤，这就是厌离。这种悲伤、厌离的想法，非常重要。然而在天道，除非临死之前，心中不会生起悲伤、厌离等想法。

因为上述这种种原因，所以《入菩萨行论》才会说人身宝是极为珍贵的。所以首先我们必须再三思维自己这个人身非常珍贵、非常重要，我们必须如此修学。而且我们所获得的这个珍贵人身并不是恒常稳固的，到底今天会死还是明天会死，这不一定，所以我们要修无常。

为了不浪费我们的人身，我们要做很多事，这在《入菩萨行论》里也讲了很多。不浪费自己人身的最佳方法就是生起菩提心；生起世俗菩提心和胜义菩提心非常重要，我们要想办法在自己的心中生起这两种菩提心。

我们可能会怀疑是否真能在自己心中生起如此珍贵的菩提心。寂天在《入菩萨行论》一开始就说到，虽然有情众生心续中充满着重重烦恼——贪、嗔、痴、竞争、嫉妒、我慢等，但是因为佛陀的加持或因为自己的福德，有时会在刹那间生起些许的善念，就如同在暗夜中出现瞬间的闪电一般。即使是再恶毒的人，偶尔心中也会生起善念。这非常重要，因为现在大部分宗教会说人有原罪，没有神就没有办法得救，但是佛教不会这么说。佛教主张，任何众生的心续中都可以种下菩提心的种子，都能生起菩提心。就像现在这个不净的身体，也可以成为让我获得佛果的重要所依，就像舟船、道路一样。所以我们要生起菩提心。



生起菩提心的方式包括依照仪轨来生起菩提心。仪轨对我们凡夫很重要；对烦恼重重的初学者来说，依照仪轨发誓承诺也非常重要。有人祈请传授菩萨戒，所以我会一面讲解一面传授。

菩提心非常珍贵，非常重要。若是菩提心没有生起，就要想办法让菩提心生起；生起之后，就要保持这个相续流，并且让这个菩提心不断增长。要做到这些，就必须累积资粮，清净罪障。

在累积资粮方面，大乘有很广大的方便，有很好的方法可累积资粮。所谓的好就是不需非常辛苦，利益却非常广大。

如何观想？其实很简单。观想自己面前安坐着诸佛菩萨。我们一这么想的时候，诸佛菩萨就已经安坐在我们面前了。诸佛菩萨面前的我不只一个身体，有成千上万、百万、千万、无量的身体。观想我们向诸佛菩萨顶礼——虽然黄头发的老外可能会认为顶礼是向别人投降。

接下来是供养。我们可以供花、供水果等等；如果实在做不到，就意念供养。意念变化出的供养在《入菩萨行论》里讲的非常详细，比如用意念观想变化出浴室，供养沐浴、供养优美的水鸟叫声等等。

再来是忏悔自己过去生生世世所造的罪业。比如我们所造的杀生、偷盗等许多不同恶业，都毫不隐瞒，毫无覆藏，完全发露忏悔。

然后是随喜。随喜也是非常好的方便、方法。对别人所行的善，我们心中生起非常好的想法。除此之外，对诸佛、菩萨、声闻、缘觉的功德，我们也毫无怀疑，生起敬信欢喜之心。这些都是随喜。



接着是祈请诸佛菩萨转法轮，然后是祈请诸佛菩萨在轮回未空之前常住世间。最终是将善根为获佛果，证得大菩提而回向。

要尽量在心中思维以上这些内容。下面我们念诵这七支供养文。

所有十方世界中，三世一切人师子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

经由刚才的念诵与思维，我们稍微累积了一些福德资粮。

在受菩萨戒之前，要先受皈依戒，因为没有皈依戒就无法受菩萨戒。如果你不想受皈依戒成为佛教徒，可以不受，坐着看热闹就好，佛教从不勉强人。

皈依是皈依三宝。用通俗易懂的话来说，戒是一种承诺。比如你承认这是一颗葡萄，这个东西就可以吃；如果你不承认这是葡萄，就无法吃它。葡萄也是真实无欺的。皈依法就是承认一切有为法是无常的，真正相信，毫无怀疑地承认，这样就是皈依法。有为法是无常的，这绝对是真实无欺的，也不会改变——两千



五百年前，一切有为法是无常；两千五百年后的现在，一切有为法仍是无常，没有改变。如果有些有为法是恒常的，那么“有为法无常”就变成有欺的，所以你就无法真正皈依这个法，就如同你如果不承认这是葡萄，就无法去吃它一样，但这是不可能发生的情形，因为一切有为法都是无常的。

我现在只能简单讲讲皈依。其实如果真要讲解皈依，可以做非常广大详细的讲解。

皈依佛就是投靠为我们讲法的佛陀，所以可以说投靠佛就是皈依佛。大乘说我们心中的烦恼是突然现起的客尘，可以去除，心的实相是如来藏。这绝对没有欺诳，烦恼也绝对可以去除。比如生气，气会消，不会一直都在生气。如果你承诺这些，可说就是皈依佛。

现在讲：皈依僧。僧就是依这条路修持的人。我们皈依、投靠做如是承诺的僧团。在座或许有些人会想说“我是佛教徒，不过我也可以去参加基督教、印度教的学习，我也可以是基督教徒或印度教徒”，这种想法绝对不行。这并不是说佛教好、其他的宗教不好，这里的意思不是如此。你向右走就是向右走，向左走就是向左走，你不可能同时既向右走又向左走，我们现在还没有这样的神通。

领受皈依戒之后，你就成为佛教徒了。受戒后应当尽量不去伤害其他有情众生，也不与以伤害众生为乐的人为友，以免受到他的影响。

现在我们要受皈依戒，请各位想象诸佛菩萨就在自己面前，一定要观想导师释迦牟尼佛就在面前。仪轨中说，受皈依戒时要双手合掌。请大家跟着我念诵，我念的是：直至证菩提间，我要皈依佛、法与菩萨众。

直至证菩提，皈依诸佛陀，法与菩萨众，亦如是皈依。



请大家心中要想：我已经得到皈依戒。这个想法要在心中生起。

过去西藏的寺院在皈依时要剪下皈依者的头发；在印度，除了受比丘戒、沙弥戒以外，受皈依戒的时候，并不剪皈依者的头发。因为我们今天也没有时间，所以就不一一给皈依者剪头发了。

有些中国人会以为，在我面前受皈依戒就是皈依我，并不是这样。你皈依的对象是佛法僧三宝，三宝绝对不会欺骗你，但我却可能欺骗你。也不要认为为我授皈依戒的上师就是根本上师，其实比丘、沙弥等凡是有皈依戒的人都可以为他人授皈依戒。

有了皈依戒作为基础之后，就可以受菩萨戒。简要来说，受菩提心戒或是菩萨戒就是承诺为了其他有情而要获得佛果，做这样的承诺就是受菩萨戒。你们想要受菩萨戒，受菩萨戒确实非常重要。许多经典里讲到，五百位阿罗汉坐在车上无人、马为他们拉车，佛来了，他们也没有福德让佛陀用脚来为他们拉车，但是被业力烦恼束缚的凡夫如果受了菩萨戒，有了菩提心戒体，他就有福德让佛用绳索缠绕在佛的颈项为他拉马车。所以受菩萨戒是非常好的，请大家要专注地受菩萨戒。各位即将成为佛的子女。受了菩萨戒以后，所有的天神都会向你们顶礼——相较于现在，连人都不会向你顶礼。

现在要给各位传授的菩提心戒是中观派的传承。中观派的菩提心戒非常广大，菩萨的学处可以依次按照自己的力量修学。若是唯识派的菩提心戒，则其学处必须要一起修学。

如昔诸善逝，心生菩提心，依彼次第住，菩萨诸学处。

如彼为利众，菩提心生起，同彼于学处，如次第修学。



刚才完成了一件很重大的事情，所以我要念诵《吉祥颂》。

接下来，要对自己生起欢喜心。要想：我的一生非常有意义，获得了非常好，非常有意义的人身；自己已经成为佛种，成为佛子。

请各位跟着我念诵。

今世有成果，获贤善人身，今生为佛种，成为佛之子。

就像一个贫穷的瞎子在垃圾堆里找到钻石一样，在我们的烦恼、蕴之轮回泥沼中获得有如钻石的菩提心，所以我们要心生欢喜。

跟着我一起念诵。

犹如目盲人，废聚获至宝，如是何其幸，我生菩提心。

印度有种姓制度，有刹帝利、婆罗门等种姓。如果你生在做鞋的人家，你以后的工作就是做鞋；你如果生在卖花的人家，你将来的工作就是卖花。今天我们生为佛种，成为佛子。我们所拥有的佛种非常纯净，没有任何过失。我们心中要承诺：我将成就佛子的事业。

请大家跟着我念诵。

因此我当为，合于种姓业，慎莫污染此，无垢尊贵种。

接下来要宣传。因为今天我生起了菩提心，我成为一切众生的仆人，我将开始服务众生，请天、非天等都生起欢喜心。对此有很多的例子——无论何时，只要有人受菩提心戒，天和非天都会非常欢喜。

请跟着念诵。



今于怙主前，宴请众生享，成未成佛乐，天非天欢喜。

接下来要回向发愿，愿自己成为无依者的依怙。你发什么样的愿都可以，愿自己成为仆人、医生、医药、船、桥等等。

如果不知道怎么回向发愿，可以这样想：我要像文殊菩萨、观音菩萨等圣者一样，他们怎么回向发愿，我就怎么回向发愿。圣者的力量非常强大，我们若是如此回向发愿，圣者就会护持我们。举例来说，蒋扬钦哲旺波和蒋扬钦哲·确吉罗卓是圣者，他们发过一个愿就是愿宗萨佛学院的学生能够利益广大的有情众生，有时我想到的时候也会发这个愿，愿佛学院的学生能利益众生。

愿要非常大，比如愿自己能够证得空性，愿心中生起慈心、悲心，我们要发广大的愿。当然我们凡夫也可以愿自己长寿无病、生意顺利等等，不过还是应该发愿自己能直接或间接地如法行持。