



趨入覺悟之道

第 42 任薩迦 · 赤津法王大寶金剛仁波切 ■ 著

“薩迦傳承”翻譯小組 漢譯

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“薩迦傳承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

“薩迦傳承”出版

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切在尼泊爾國際佛學會的祈請下，於 2019 年受邀為訪談作答。“薩迦傳承”於 2021 年準備、編輯、集結和出版此訪談文字稿的英文版，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人之付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

趨入覺悟之道

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

目錄

佛教簡要概論	1
佛法的精髓	5
出離輪回	6
二諦	9
信仰和理性如何相輔相成	12
踐行佛法的正確動機	13
業	15
佛法傳承中的戒律	18
導師的作用	20
大乘	22
慈悲心	24
菩提心	26
菩薩和菩薩的主要踐行	28
法道的體系與禪修的作用	30
金剛乘的踐行	32

佛教簡要概論

佛教的所有宗派皆來自釋迦牟尼佛的教導和展示。約 2500 年前，偉大的世尊釋迦牟尼佛從兜率天降臨，進入摩耶皇后的胎藏。彼時，摩耶皇后夢見一頭六牙白象進入自己體內。在整個懷孕和分娩的過程中，摩耶皇后都未曾經歷任何痛苦，唯感大樂。世尊釋迦牟尼佛於藍毗尼降生為太子悉達多，這是第一次，即最重要的佛之聖行。其父母乃迦毗羅衛國的國王淨飯王和王后摩耶夫人。

佛陀於此世界的藍毗尼花園誕生的那一刻，就走了七步，每邁一步就現出一朵蓮花，他說道：“我是這世間的優秀者（另譯：天上天下唯我獨尊）。”^[1] 悉達多太子出生的同時，瑞相紛呈，包括許多其他國王和王妃也生出尊聖之子，故而，這強烈顯示悉達多王子是非凡的眾生。他身為一名孩童，繼續展現著其卓越的品質……

二十九歲時，一日，他到宮外，在街上見到一個病人，他當即感受到了病人正經受著身體上的疼痛、心理上的痛苦。他內心真的感受到了這份痛苦的體驗，並決定要想出一個解決方案，

來克服此等痛苦。他想到學醫的可能性，但又意識到藥物只能治療肉體的疾病，卻無法徹底終結痛苦。

他想知道是否有一種消除所有痛苦的方法。他再次離宮出行，這次遇到一位老人，就像上次般，瞬間他內心感受到了老年的身體疼痛和心理痛苦。他又一次出行，而這次他見到一個死人時，立即在內心裏體驗到相同的死亡痛苦。

這三次的遭遇讓他如是思維：“只是在榮耀的國土中成為一名王子，並非幫助和利益一切眾生的好方式。”為此，他捨棄了國土，離開了皇宮，去追尋佛法。

他多年來一直踐行著佛法……一次，當他在菩提樹下禪修時，眾多惡魔或魔羅^[2]試圖製造障礙，用武器攻擊他，也化現出眾多美女在他面前跳舞，來擾亂他的禪修。然而，由於慈悲心的力量，因而戰勝了所有這些惡魔，還將射向他的漫天武器轉為漫天花雨。所有這一切，皆是通過踐行佛法、慈心和菩提心的力量實現的。

最終，為了一切有情眾生，他在菩提迦葉證得菩提，這是釋迦牟尼佛的第二個最重要的聖行。在獲得佛果後，他並沒有立即轉法輪，他宣告：“我有珍貴甚深、如甘露般之法教，可是無人準備好接受此妙法（另譯：深寂離戲光明無為法，吾已獲得甘露之妙法，縱於誰說他亦不了知）。”^[3]所以在成佛後，佛陀並沒有立即轉法輪。然而，梵天和其他人祈請了佛陀轉法輪。在證得佛果第四十九天後，佛陀在瓦拉納西附近的鹿野苑，為五位具福報的弟子初次轉法輪，予以關於四個真相（即：四聖諦）的教授，

四聖諦揭示了苦（即：苦）、苦之根源（即：集）、止息苦（即：滅），以及止息苦的法道（即：道）——這四個真相。

從那時起，為相宜於不同根基和意樂的追隨者，佛陀予以了無量的教法，使他們得以遠離惡趣，也脫離整個輪回，獲得解脫，最終成就佛果。故而，佛陀的第三個主要事業，即在瓦拉納西附近的鹿野苑轉法輪，向眾多不同弟子予以諸多教法。事實上，佛陀能根據眾生自己的根基和意樂，在同一時間內，以一音聲講所有的語言、不同的課題等，來教授諸多不同的追隨者。如是，佛陀轉法輪很多年。

最終，佛陀為了示現無常之真相，在拘屍那羅的雙樹間休息時趨入了大涅槃，此乃佛陀的第四個聖行。有趣的是，這四個主要的聖行都與樹有關：佛陀在樹下誕生；在菩提樹下成佛；在鹿野苑初轉法輪時，那裏是一片森林；最終，佛陀在雙樹間趨入大涅槃。因此，他的四個主要事業都直接與樹或自然環境有關。

按照大乘傳承的說法，所有這些聖行都是為普通眾生而示現的。事實上，釋迦牟尼佛以悉達多太子的身份，降臨這個世界前、於無量劫前，已證得佛果。這四個地方：出生地、成佛地、初轉法輪地和入大涅槃地，對所有佛教追隨者而言，皆被認為是最神聖的地方，因為這四個地方是佛陀開展四主要聖行之處。

在佛陀入大涅槃之前，佛對其追隨者說，這四處主要的聖地，是佛陀的所有追隨者都該去踐行佛法之地。他們可以在這些聖地行善、踐行佛法，來累積巨大功德，獲得大利益。

注釋：

[1] “佛告比丘。諸佛常法。毗婆屍菩薩當其生時。從右脅出。專念不亂。從右脅出。墮地行七步。無人扶侍。遍觀四方。舉手而言。天上天下唯我獨尊。”參見《漢傳大藏經》《阿含部經》《長阿含經》《大本經》。

[2] “māra”（梵音：魔羅），譯為“魔”，是指奪人生命、障礙善事的惡鬼神。事實上，佛教認為，任何能阻擾佛法踐行的障礙，乃至內心中的不安、憤怒、貪心等煩惱，皆可被稱為魔。

[3] “深寂離戲光明無為法，吾已獲得甘露之妙法，縱於誰說他亦不了知，故當默然安住於林間。”參見《方廣大莊嚴經》。

佛法的精髓

怙主佛陀已授予了諸多種類的法教。整體而言，佛陀的法教是基於“業因果法則”和“緣起依他”之理。我們可以總結並將這些法教歸為不同的類別。一種歸類是基於三次主要的轉法輪。

佛陀在瓦拉納西附近的鹿野苑初轉法輪，他予以了關於四聖諦的教法，即苦諦、集諦、滅諦、道諦。

首先，重要的是要認識“病”；其二，要剔除病因；其三，要體驗到疾病消除了的狀態；其四，要達到這個狀態，我們需要採用能消除病和病因的正確方案、對治方法。同理，苦諦就猶如對病的辨識和確認；集諦就像是病因；滅諦如同遠離了病的狀態，即沒有苦的狀態；而道諦，就好比採用正確的方法，來消除病和病因，這意即，為了消除苦和苦因而採用正確的法道、正確的方法，以及正確的佛法踐行。

佛陀在靈鷲山二轉法輪，教導空性、波羅蜜多智慧。第三轉發生在舍衛城，佛陀專注於佛性的教法，將經典和密續的教法聯結起來。

出離輪回

釋迦牟尼佛初轉法輪的時候，在瓦拉納西的鹿野苑，向五位有福報的弟子講授了四聖諦。四聖諦中的第一諦，是關於苦的真相，即苦諦。

何為苦？根據佛陀的法教，苦有三種：苦苦、變苦和行苦。

苦苦是普通人認為的痛苦，例如：身體上的疼痛，精神上的焦慮，憂愁等等。

變苦，是指普通人所認為的世間快樂，這種感覺被稱為“變苦”，因為這種快樂將會以苦而結束。比如，在世俗生活中，有時我們會感到快樂，但是這種快樂不會持續多年，且那段期間我們無法不受苦。當我們感到疲憊時，可能會伸展四肢，這樣做會覺得舒服和放鬆；但是，若數小時伸展四肢，卻會酸痛，而因此不再感到快樂——我們一開始感到的快樂，現在卻變成了痛苦。同理，一切世間的快樂最終都會以痛苦結束。因此，是變苦。

無所不在的行苦，對於初學者來說過於深奧、難以理解。隨著我們更多地學習佛陀的法義，我們將會更好地理解行苦。簡言之，由於執取五蘊的固有傾向（另譯：習氣），我們經歷苦難。

這類苦有三個面向：

- **無休止的世俗活動之苦。**不論我們付出多少時間或努力在世俗活動中，這些活動都是永無止盡的。
- **對各種形式的欲望永不滿足之苦。**不管我們已累積或擁有了多少，不僅不知足，反而渴望更多。
- **從未覺知生死之苦。**從無始以來至今，由於我們的業力和煩惱，我們已在六道中一而再、再而三地投生。

出離輪回

出離輪回，是指真誠地希望從整個輪回中獲得解脫。

要有這真誠的願望，首先我們需要知道輪回的本質。如果我們審察輪回，就會意識到輪回的本質莫過於苦。例如，在這個世界上有諸多不同的國家，有的較發達，而有的不發達。可是，不論走到這世界哪一處，我們都找不到一處無苦之地。所以，不論我們到何處，都有身體上的疼痛、精神上的焦慮，以及各種痛苦。

通過如此觀察和反思，我們就能意識到這整個世界都是苦，這整個輪回都處於苦的本性中。因此，我們不應對輪回有強烈的貪執。我們該有從這整個輪回中獲得解脫的真摯願望。

這種真誠不偽的願望，被稱為出離心。

解脫

在佛陀的法教中，提及“解脫”時，是指心從負面情緒中解脫。根據從心裏遣除障礙的多寡，解脫有很多不同的層次。

要獲得解脫，首先，重要的是要知道輪回中所有苦的根源。當我們審視輪回時，就會知道痛苦和苦難皆由惡行所致；而由無明、同時不了解業力法則，以及貪執、嗔恨和其他負面情緒的影響，導致或引發了惡行。所有這些負面情緒的根源，皆是錯誤地以為“我有個固有、恒常的身份”，或執著於有一個實存、獨立存在的“我”。這種錯誤的想法，就是整個輪回中所有苦的根源。

能控制和消除這些想法的方法，就是從輪回中獲得解脫。一旦我們從整個輪回中獲得解脫，我們就可以在法道上取得進步；然後根據我們的了悟和智慧，獲得更高的解脫；最終，我們會獲得最高的證悟，即為了一切有情眾生而獲得佛果。

二諦

佛陀的所有教法，皆可理解為對兩個真相（另譯：二諦）的闡釋：相對的真相（另譯：世俗諦）和究竟的真相（另譯：勝義諦）。

世俗諦是關於諸法如何顯現，比如“自”和“他”，我們感知到的所有二元現相，事實上，都不是真實存在的。這是因為在世俗諦的實相中，一切和合之物皆是相互依存的緣起法——它們皆有其各自的因緣，所以都是無常的；既然一切和合之物皆是相互依存的緣起法，這個“我”表達的僅僅是相對的真相，即世俗諦。這個“我”並非真實存在的，因為基於世俗諦，一切和合之物都是無常的。沒有什麼不是在變化中。萬法都一直在變化中，雖然我們能看到的，只是無常的粗大部分。事實上，萬法恆時都剎那剎那地變化，而這就是無常的微細部分，這部分是我們用普通肉眼看不到的，凡夫的心識也無法理解。

第二個真相就是所謂的“勝義諦”，勝義諦指的是諸法的真實情況，諸法的真實情況是超越二元對立的。要了悟勝義諦，首先重要的是要了悟世俗諦的本質。沒有對世俗諦的了悟，就不可

能會了悟勝義諦。換言之，不了悟緣起相依或無常，就不可能了悟勝義諦；沒有了悟勝義諦，就不會知道萬法的真實本性；沒有明白究竟實相，也就不會獲得解脫或證悟的境界。

勝義諦的教法極為深邃；但是同時，對於佛陀追隨者而言，在恰當的時間獲得此甚深的教法極為重要。若在錯的時間獲得此教法，即你尚未準備好要獲授此等教法，那會是弊多於利的，因為在這種情形下聽聞此法，你或許會落入極端的虛無主義（另譯：空邊）。特別小心謹慎是重要的。若對勝義諦的見地有錯誤理解，會弊多於利。

例如：若有條毒蛇在干擾眾人，捉了這條蛇——這個行為會救度許多眾生免於恐懼和危險；可是，若在捕捉這條蛇時出現失誤，你就可能會被蛇咬，那會導致巨大的疼痛和傷害，甚至導致失去生命。所以，若用錯誤的方法捕捉這條蛇，會弊多於利。同理，若錯誤地理解勝義諦的真正意義，會弊大於利。因此，要小心謹慎、慢慢學習、在對的時間學習。

“無我”的了悟如何能讓我們從苦中解脫？

“我執”是輪回中一切苦的根源，因為苦是由負面行為招致的，這些負面行為是由三毒想法或三種內心煩惱所致。這些煩惱的根源則是“我執”。因此，我執是輪回中一切苦之根源。除非且直到我們消除了此根源，否則我們無法從輪回中徹底解脫。若樹根有毒，由此樹根長出來的所有樹幹、樹枝、樹葉、花和果實

也都有毒。僅僅將樹枝或樹幹砍掉，並不能將毒樹徹底剷除，因其根仍在；要徹底剷除這棵毒樹，我們就得拔掉樹根。同理，對於我們，重要的是：要消除輪回之苦，就得消除輪回之苦的根。

追隨著佛陀的足跡

要成為佛陀的一名追隨者，首先，最重要的是：要相信佛陀的基本教義，比如業因果法則，同時要相信三寶——佛、法、僧；然後，在這個基礎上，要有成為佛陀追隨者的願望；基於此真誠的願望，那麼，首先需要思維皈依的原因，即思維對經受輪回痛苦的恐懼；而出於這份恐懼，加上對三寶有巨大的信心，同時也出於大悲心，我們渴望去皈依三寶。

所以，出於這三個原因和理由，我們通過恰當（另譯：如法）的儀式皈依三寶，從而成為一名真正的佛教徒。

信仰和理性如何相輔相成

佛陀曾說，其追隨者應該檢驗他的教法；徹底檢驗後，追隨者方才接受和相信他的教導。佛陀還說，重要的是要有真正不偽的信心。真正不偽的信心就像播下的種子。若種子被火燒焦，即便被播種在豐饒的土地裏，不管我們為之付出了多少努力去照顧，諸如確保提供適量濕度、適宜溫度等等，最後它還是不會長成好的作物。

同理，沒有播下種子，不管花多少時間，對佛陀的教法進行學習（即：聞）、審思（即：思）和禪修（即：修），還是不會有內在的證悟、功德。所以，信心非常重要。但信心和檢驗是在同一語境裏的。換言之，這兩者並不矛盾。此處，信心意味著“有邏輯原由地相信”。如果我們徹底檢驗佛陀的教法——通過如是正確的原因，我們就能有非常強烈的、不可動搖的信心；在佛陀的教法裏，這樣的信心是非常重要的。

踐行佛法的正確動機

要做任何佛法踐行，正確的動機是非常非常重要的。此處的“動機”，是指要踐行佛法的真誠願望、真正理由。具有正確動機的利益是，當我們做任何佛法踐行時，若以正確的動機而做，那麼我們的踐行將會更具功德、價值，也因此可以累積更多的福德。如果沒有正確的動機，不僅無法累積多少福德，而且我們的踐行也不是真正的佛法踐行——它只是表面的“佛法踐行”，卻非真正的佛法踐行。比如，兩個人都在繞行佛塔或寺廟，兩個人都轉繞了同樣的數量，但其中一人是以正確的動機在做繞行，相反，另一人則以世俗的動機在實施——這是不正確的動機——儘管兩人都以同等數量，做了相同的踐行，但是，有正確動機那位比沒有正確動機的，所獲的功德要大得多。所以，具有正確的動機可以使我們的佛法踐行，成為獲得解脫和佛果的真正之因。換言之，有正確的動機，可以使我們的佛法踐行成為真正或不偽的佛法踐行。

我們怎樣培養正確的動機呢？首先，我們要有從整個輪回中解脫的真切願望。佛陀已予以無量的教導，所有這些教法的目的，都是要引導一切有情眾生，從輪回達至暫時的成果，即從輪回中獲得解脫；還有終極的成果，即為一切有情眾生而成佛。

所以，首要的是：我們應有出離心。佛陀已予以我們從輪回之中獲得解脫的教法。如果我們為留在輪回而使用這個教法，那就不對了——這和佛法的宗旨背道而馳了。所以，我們應先有正確的動機，即出離心；然後，我們該對一切有情眾生起毫無偏袒、真心真意的慈心和悲心；同時，我們也要有菩提心，即為了一切有情眾生而想要成佛；為了成佛，我們需要進行普遍的和特別的佛法踐行；最終，我們能生起究竟菩提心（另譯：勝義菩提心），進而可以在十地的道上前進，最終獲證第十一地，即圓滿的佛果。

業

概括而言，“業”意為“行為”，即一切眾生所造作的所有活動。若行為是由正面之心驅使的，那就成為善行；若行為是由負面之心驅使的，那就成為惡行。

我們如何長養善德、捨棄惡行？

首先，重要的是要知道善和惡的果。若知道善果是正面的，而惡果是負面的，那自然會幫助我們更努力地去行善和捨棄惡行。因為沒有人想要經受負面的結果，即經受痛苦和苦難。

事實上，善行終會產生好的結果，而惡行始終會產生惡的結果。舉個例子，若樹根是藥，那其所有的樹幹、果實、花朵，以及任何從那棵樹上長出之物，皆是藥；相反，若樹根是毒，則任何從那棵樹根長出來的都是毒。同理，若行善，則所有的結果都會是正面的；若造惡，則所有的結果都會是負面的。

離開了貪執、嗔恨，以及不承認業因果法則這類無知念頭的驅使，這時的行為，就是正面的行為。出於這些善行，可獲得正面的結果——暫時的幸福，最終能獲得證悟的境界。證悟的境界，即獲得終極幸福的境界。

善行會讓我們從輪回中解脫？

由大慈悲心驅使的正面行為，會在輪回中帶來正面的、善的結果。慈悲心是能控制負面情緒的對治法。任何由慈悲心和其他善念所驅使的行為，皆是在輪回中取得善果的因。引領取得解脫的善行是智慧，智慧即了悟所有現相的真實本性。諸如慈悲心的踐行，能成為獲得解脫的一個因素，但卻不是從輪回中取得解脫真正的因。

壞事是怎麼有可能發生在好人身上的？

事實上，行為的結果可以在此生、下一生、下幾生或許多生後才成熟。某一種行為的結果何時成熟，是沒有時間上的確定性的。當好的踐行者經歷疾病或面對其他障礙時，這意味著那些不是他們現在的正面行為、善行之結果，而是往昔惡行的結果。

有時，當普通人觀察一個行為時，他們無法以恰當的方式去觀察，因為他們能看到的，僅僅是身體和語言上的行為，卻無法觀察到此人非要做某個正面行為，到底有著何種動機。在此生，他們貌似在做正面的行為，但事實上，他們的所作所為是源於不好的動機，所以這意味著這些行為看似是正面的行為，但實際上並非真正的正面行為。這可能也是遭受疾病或障礙的因。

事實上，業因果法則對每一位眾生都是公平的，一視同仁，毫無例外。那些擁有更高頭銜、更多權力、名聲、財富等的人，並沒有被授予特權。不論我們有無高的頭銜、是富是貧，都沒有

關係。誰行善，誰就會獲得善果；誰造下惡行，誰就會獲得惡果。基於業因果法則，我們無法掩蓋我們的行為。在這個世界上，我們可以向政府官員或其他人隱瞞我們的行為，但我們卻無法向業因果法則掩蓋任何行為。例如，若有人在眾目睽睽之下服毒，還是在神不知鬼不覺的情況下偷偷服毒，結果都是一樣的——會引起腹痛，甚至失去性命。同理，不管你在大庭廣眾下做事，還是悄悄地做，不為人知，仍然會有一樣的結果。不僅僅是有一樣的結果，實際上悄悄地做，反而更有力，因為不光是做出行動，還因“不告訴別人”的行為帶著的力量，而使後果更重大。不管是悄悄地行善或造惡，其結果實際上是更大的；反之，若你在人前行善還是造惡，其果是比較小的。

業因果法則對每一個人都是平等的。所以，無論誰行持善業，都會在今生、下一世、未來世獲得幸福，逐漸地會從輪回中解脫，最終獲得佛果。

若你犯下惡行，則將經受痛苦和苦難——不會從輪回中獲得解脫，那意味著無法從苦中獲得解脫，因為輪回的本性就是遍滿痛苦。若貪執輪回，就意味著對苦有貪執，因為輪回的本質是苦。因此，通過知道業因果法則，應為了一切眾生獲得幸福，而竭力去行善；應為了消除一切眾生的苦，捨棄惡行。

佛法傳承中的戒律

佛法傳承中的戒律皆源自釋迦牟尼佛，戒律能使我們遵守規則、更加自律；戒律將幫我們戒除很多錯誤的行為，並讓我們在此生、來生乃至生生世世，得到越來越多的幸福；最終，戒律將助我們獲得證悟的境界，即終極幸福的境界。比如：在這世間有很多人只想擁有強壯的體格。要達到此目標，他們願意在諸多行為上約束自己，包括拒絕很多不健康的食物和飲料。雖然速食美味，這些人卻能戒掉這些不健康的食物和飲料。若他們僅僅是為了獲得一副強壯的體格，便可以戒掉很多美味而不健康的食物和飲料，那為何不能為了從痛苦中解脫而戒除很多惡行且多行善呢？善行是幸福之因。比起僅僅是得到強壯體格，這樣的自律可以幫助我們獲得更大的利益。

僧人和尼師的戒律是什麼？

僧人和尼師的戒律是禁欲。基於這個戒律，僧人和尼師會持守很多戒條，那些戒條能幫他們戒除越來越多的惡行，以更有效的方式助益他們成為更好的人。成為僧人和尼師，意味著可以把所有的時間投入在佛法學習和踐行中，他們不需要為自己的生計

或家人擔心。因此，他們有更多的時間和機會學習和踐行佛法。尤其在現今的時代，即便只是從世俗事務中抽身一兩個月，對於在家人而言也非易事。如果在家人想要獲授一兩個月的教法，或許得提前一年或更長的時間來準備。但是，僧人和尼師則無需提前準備很長時間，就能接受數月的教法。

導師的作用

導師是將怙主佛陀的教法傳遞給追隨者之人。此時此刻，身為普通人的我們，沒有福報親眼見到佛陀，並從佛陀那裏直接獲授指導。沒有導師，要獲授教導或踐行法教是不可能的，故此，我們必須依止一位導師。

有人或許會想，只依賴書本，仍可學習和踐行佛法。但是，佛陀的教法是極為珍貴且甚深的，需要更多的闡釋。僅僅通過閱讀書籍，不會得到全部的詳細解釋。故此，我們必須依止一位導師。

一位具格的導師有哪些品質？

理想的情況下，導師應該具備很多品質。比如，首要的是，導師應該已獲授、學習和踐行了法教；導師應該守持著戒律，還應該依據佛陀的法教而踐行佛法。倘若導師是依據佛陀的教導而行，或是好的佛法踐行者，這樣的導師就是具格導師。

重要的是，在從那位導師處獲授任何教法前，就要檢驗該位導師；然後，如果知道一位導師是具格的，就可以接受他或她為你自己的導師。

具格的導師，是指具備所有的品質，包括大悲心和其他正面想法的導師。導師需有耐心去教導學生。此外，導師需有一顆真誠的心教導學生，沒有任何不對的動機。導師也應根據學生的根基和意樂而教。如果學生只能理解簡短的教法，導師就不該授予那位學生冗長的教法。所以，導師應根據學生們的根基和意樂而予以教導。但是，在公開教學中，導師應以簡單的方式授予教學，好讓任何人都能理解其含義。

有不同的戒律，可被歸納成三種，即所謂的別解脫戒、菩提心戒和密乘戒。有的行者只受持別解脫戒，有的受持別解脫戒和菩提心戒，而有的則有別解脫戒、菩提心戒和密乘戒。根據你獲授的戒律和想獲授教法的類別，你需要尋找一位可以授予你那個特定教法的導師；但是要尋到那位導師，你需要找出那位導師的特定品質。

根據不同的法教，有不同的品質（另譯：功德）。若要獲授戒律的教法，那你需要尋找一位有某種特定品質的導師；若你正找一位能給予大乘法教的導師，那你需要找一位具有傳授大乘法教品質的導師；而若你在找一位密乘導師，則需要去找一位具有傳授密乘法教品質的導師——這取決於你正要接受的法教。

導師的品質，不僅是守持他或她的戒律，還要獲授來自佛陀的、傳承無有間斷的法教。導師可以理解法教的含義，能以正確的動機教導學生，也有幫助學生理解這些法教的能力。

大乘

總的來說，大乘踐行是基於對整個輪回的出離心，出離心對於所有佛教乘都是共通的，它也基於對一切有情眾生的慈悲心或菩提心。菩提心是一切大乘教法的主要精髓。

總體而言，據說大乘有七大品質（另譯：功德）。

第一大品質是對境（另譯：對象）或目的的偉大，即不管從事哪種大乘踐行，我們始終需要專注於一切有情眾生。所有大乘踐行的目的，都是為了一切有情眾生。踐行大乘的對境極為廣大、無量，所以被稱為對境的偉大。

第二大品質是事業的偉大。不管大乘行者做什麼行為，總是要自利利他。

第三大品質是智慧的偉大。在大乘踐行裏，智慧會徹底了悟“人無我”^[4]和“法無我”^[5]。

第四大品質是伴以歡喜心的勤勉（另譯：精進）之偉大。以如此偉大的精進，於三大阿僧祇劫中累積福德和智慧。

第五大品質是善巧方便的偉大，即通過各種方法，踐行大乘法教，或利益一切有情眾生。

前五大品質是基於大乘法道，而第六和第七大的品質，是基於佛果位。

第六大品質是功德的偉大，是指佛的究竟功德的偉大。

第七大品質是覺行事業的偉大。佛的聖行無量無邊，我們根本無法理解所有的覺行事業。

最後兩大品質，是基於佛果位。

簡言之，大乘意即有這七大品質。

注釋：

[4] 人無我：個體生命中不存在永久的、統一的獨立身份。

[5] 法無我：所有的實體皆不真實存在。

慈悲心

大乘法教中的慈心（即：大慈心），是指巨大的、無量的或無界限的慈心。換言之，慈心就是無例外、無偏袒地願一切有情眾生獲得快樂，並致力於善行，善行即快樂之因。

要踐行慈心，首要的，我們需要專注於對境。若我們的對境是無限的，那我們基於此所生起的慈心，自然會是無量的。因此，在這裏，我們的對境，即有情眾生，是指在六道中的一切有情眾生——不只是所有的佛教追隨者或其他所有宗教的追隨者，也包括無信仰者、動物和一切其他眾生。簡言之，“一切有情眾生”是指六道中一切眾生及中陰眾生。若我們能專注於無限的有情眾生，那自然地，我們就可以生起無量的慈心。

大乘法教中的悲心（即：大悲心），意指巨大的、無限的或無量的悲心，即願一切有情眾生從苦和苦因中解脫，苦因指惡行。慈心的對境與悲心的對境都是同樣的，即一切有情眾生。基於無量慈心的對境，我們需要生起無量、無界限的悲心。

當我們生起無量的慈悲心時，我們自然就可以控制對他人的諸多負面想法。我們將不會對任何其他的有情眾生有憤怒、妒嫉或競勝心，因為通過踐行慈悲心，我們希望去利益一切有情眾生，

無例外，無偏袒。想要仇恨、傷害或嫉妒他人的想法，都與利益他人是相反的。我們不能同時對同一個對境既有正面的想法，也有負面的想法。舉個例子，在一個杯子裏，不可能同時有熱水和冷水，杯子理應要麼是熱的，要麼是冷的^[6]。同理，在某個時候，對某個對境，我們的心相續要麼生起善念，要麼生起惡念。所以，當我們真正有諸如無量慈悲心的正面想法時，我們就能真正地控制我們的負面想法；通過控制我們的負面想法及踐行正面想法，我們就可以無任何例外地同一切有情眾生共用和平、融洽相處。

我們如何生起慈悲心？

我們可以對一切有情眾生，逐步地生起無量慈悲心。首先，我們可以向我們的家人、至愛生起慈悲心；逐漸地，我們可以將祝福善願延展至鄰居和認識的人；然後，延展至我們不認識的人、敵人……，最終至一切有情眾生。

我們把正面想法延展至一切有情眾生時，我們可以把慈心的對境歸類，例如在這個或那個大洲的所有人，或者所有人類眾生，然後是所有的動物，再然後是其他道的所有眾生。

通過將我們的慈悲心對境進行分類，我們可以逐漸將慈悲心延展至一切有情眾生。

注釋：

[6] 這裏是說對同一事物無法同時用一對相反的詞來形容。比如，水不可能既是熱的也是冷的；光明照亮的地方，黑暗無法同時存在。

菩提心

“菩提吉嗒”（即：“菩提心”的梵文音）是“菩提”和“吉嗒”的結合。“菩提”意為“覺”，而“吉嗒”意為“心”。菩提心是指為了一切有情眾生，想要證悟成佛，進而去踐行佛法的心。菩提心是所有大乘法教的精髓。沒有菩提心，我們就無法行持任何大乘踐行。菩提心是基於其自身的因。事實上，所有的果，都是基於其各自的因和條件（另譯：緣）；同樣，菩提心的果也是基於因。菩提心之因就是大悲心，大悲心之因是大慈心。從大慈心中，我們可以生起大悲心；從大悲心中，我們可以生起菩提心。所以，菩提心是為了一切有情眾生，而真切地希望通過成佛來幫助他們的心。

我們如何長養菩提心？

首先，重要的是要知道生起菩提心的利益。正如偉大的阿闍梨^[7]寂天菩薩在《入菩薩行論》中詳盡的闡釋：菩提心如化鐵為金的丹藥。^[8]同樣，菩提心是將庸凡的人類眾生轉為佛陀，或者說是將庸凡之心或想法，轉為究竟智慧的工具（另譯：猶如最勝冶金料，垢身得此將轉成，無價之寶佛陀身，故應堅持菩提心）。

菩提心就像一個善巧的船長，帶領所有乘客安全到達目的地。有很多例子。簡而言之，經典中記載，佛曾說，若菩提心的利益，以有形的方式來體驗，那整個宇宙都太小了而無法容納。所以，菩提心是有巨大利益的。若我們知道這些巨大利益，這會激勵我們為了一切有情眾生，包括我們自己，而生起菩提心。

注釋：

[7] “Ācārya”（梵音：阿闍梨），意為教授弟子使之行為端正適宜，而自身又堪為弟子之楷模者，故又被稱為導師或大師。

[8] “猶如最勝冶金料，垢身得此將轉成，無價之寶佛陀身，故應堅持菩提心。”參見《入菩薩行論》第一品。

菩薩和菩薩的主要踐行

概括而言，已生起菩提心，即證悟之心，並已獲授了菩薩戒者，就是所謂的菩薩。菩薩有很多層次，比如在資糧道、加行道、見道或修道的菩薩。有“凡夫”菩薩和“聖者”菩薩二者。簡言之，主要的菩薩行是六圓滿（另譯：六度），也被稱為“波羅蜜多”。波羅蜜多的字面意是“去超越”，意即去超越輪回之洋。所以，這六圓滿極為重要。

圓滿的慷慨（另譯：佈施度）。為了利益一切有情眾生，而奉獻自己的財物、功德和身體。

圓滿的道德舉止（另譯：持戒度）。為無一遺漏地利益一切有情眾生，我們棄惡且行善⁹¹。

圓滿的耐心（另譯：安忍度）。不管會面臨什麼境況，即便聽到有關我們自己的不悅耳言論，或遭受他人的巨大傷害時，我們平靜的心都不被干擾，我們依然不該感到沮喪或恐慌。若我們的心是在平靜的狀態，那意味著我們已踐行了圓滿的耐心。

圓滿的精進。以極大的歡喜心行持善法。

圓滿的禪修（另譯：靜慮度）。對善物專注，或以極大專注力，一心專注於善物，沒有任何散亂。

圓滿的智慧（另譯：智慧度），這是最重要的圓滿。據說，沒有圓滿的智慧，前五個圓滿不被認為是“波羅蜜多”或“圓滿”。教導說，圓滿的智慧猶如有雙眼可以看路；沒有清晰的視力，對我們來說就難在法道上行進。

這是關於菩薩主要踐行的極簡闡釋。

注釋：

[9] 佛法中的行善是指踐行十種善行：戒殺生、戒偷盜、戒邪淫、戒妄語、戒離間語、戒惡語、戒綺語、不貪心、沒有害心、沒有持邪見。

法道的體系與禪修的作用

何為法道的體系與禪修的作用？

輪回之苦的根源是“我執”。要消除我執，首要的是，我們要以正確的動機來守持純淨的德行。有正確的動機，我們需要學習和審思佛法，最終要禪修教法。概括而言，我們需要有這類體系來踐行佛法。

禪修時，重要的是要有穩定的心。要穩定心，我們就得踐行奢摩他，也叫作“寂止”。要進行止禪，先將一個禪修所緣物放在不遠亦不近處。對境物可以是一尊釋迦牟尼佛像或一朵藍花。重要的一點是這個禪修對境不能動。當你專注於此物時，要將身體處於毗盧七支坐的禪修姿勢：雙足跏趺、脊背挺直、手放在大腿或膝上、雙肩像禿鷲的翅膀一樣舒展、頭前傾、下巴微內收、舌尖輕觸上顎，以及雙眼越過鼻尖凝視。不應眨眼或改變凝視。我們心中的念頭猶如波浪，如果移動了視線，就可能會有在禪修時生出更多念頭的過患。不應移動身體，要坐定並專注於這個不動的禪修對境，沒有絲毫散亂。這意味著你的心完全地安住在禪修之物上，沒有絲毫散亂。

若有寂止的踐行，基於寂止，我們更進一步，就能證得究竟的自性、究竟的實相。直接看到究竟的實相，就是所謂的“勝觀”——聖者或聖菩薩們所獲得的那種智慧。當有了勝觀，就是直接消除苦之根源，即“我執”的真正對治。消除苦之根源後，就可通過自身智慧，直接看到究竟實相，而且也同時從整個輪回中解脫。因此，這兩個踐行——所謂的“奢摩他”和“毗婆舍那”（即：勝觀），是非常非常重要的。一旦我們達到菩薩一地，也就是證悟的法道之第一階段，一旦我們直接看到究竟實相，我們就不會再次墮入輪回；相反地，我們只會在菩薩之地道上前進，最終會為了一切有情眾生而獲得佛果。

金剛乘的踐行

大乘有兩個傳承：波羅蜜多乘和金剛乘。當我們在資糧道或加行道的時候，金剛乘有更多方便法，去證悟究竟真相或究竟實相；進一步而言，金剛乘有更多的方便法，為了一切有情眾生，獲得解脫、證得佛果。

金剛乘很神秘，不是任何人都可以獲授金剛乘法教。要獲得金剛乘或密續教法，就必須符合特殊標準或條件。事實上，所有這些佛教密續法教，皆是由佛陀直接授予的。“續”這個字可意指：密續教法、佛教傳承，或者我們意識的心相續。

如何趨入金剛乘法道？

在金剛乘的傳承裏，很重要的是，在做任何金剛乘踐行之前，要獲授灌頂。比如，如果你不擁有一塊土地，首先，你需要從地主處得到許可或授權。若未經授權而使用那塊土地，地主就可以責罰此人。同樣，沒有獲授任何灌頂，我們就沒有踐行金剛乘法道的授權或許可。所以，為了踐行金剛乘法道，先接受灌頂是非常重要的。事實上，在金剛乘的傳承裏，灌頂不僅僅是進入金剛乘法道的入門和起點，也是金剛乘法道的主要部分和主要踐行。所以，對於所有金剛乘追隨者來說，獲授灌頂是非常重要的。



第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**“薩迦傳承”—— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有