



关于出离心、菩提心 以及阿弥陀佛净土的教授

第 43 任萨迦法王智慧金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2022 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

www.sakyatradition.org

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：[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: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

尊圣的第 43 任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切在西班牙德尼亚的萨迦卓衮岭的祈请下，于 2021 年 8 月 11 日赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人的付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊圣的第 41、42、43 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

关于出离心、菩提心 以及阿弥陀佛净土的教授

第 43 任萨迦法王智慧金刚仁波切 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

目录

引言	1
投生西方极乐净土的四个品质	2
总结	7

引言

在我们开始“苏卡瓦提”的教学以前，我认为重要的是要明白“苏卡瓦提”的由来。“苏卡瓦提”是阿弥陀佛的净土。阿弥陀佛在未成觉之前，曾是位国王。在位期间，他遇到桑给南帕南次佛（即：大日如来），并询问了关于净土之事，因为有很多不同的净土。当这位国王听闻了所有不同净土各自的品质（另译：功德）时，他即刻发了一个大愿，想造就一个具足所有净土一切品质的净土，即所谓的“西方极乐净土”。

阿弥陀佛是非常具力的佛。你或许知道，咕嚕莲花生大士、度母和观音皆被视为阿弥陀佛的化身。特别是在藏传佛教中，咕嚕莲花生大士、度母和观音是在家践行者最普遍的一些践行。

和其他净土不同，西方极乐净土是很特别的，因为即便是普通众生，就算还未获得证悟，都能投生到那里。

往生西方极乐净土的四个品质

了解如何投生到西方极乐净土是极为重要的。要投生西方极乐净土，我们需要忆念这四个品质或要点（即：往生四因）。

首先，我们要记得生起欲投生西方极乐净土的强烈希求，意即我们一定要时时忆起西方极乐净土，想着“我希望投生于西方极乐净土”、“我愿将来往生到西方极乐净土”。日复一日地忆念西方极乐净土和其功德，一而再、再而三地如是忆念。

第二点，我们一定要积累福德。积累福德最佳的方法之一，是通过七支的践行。

七支践行

第一支是顶礼。我们不仅是身体上进行顶礼。一般而言，若能身体上顶礼是非常好的；但是这里，我们观想我们正以自己的身体、语言和心意，向佛、法、僧顶礼。

第二支是供养。若你家里有个佛堂，或者去朝拜寺院、佛塔时，你清洁佛台且做供养，比如花、果、香等等。这就是供养。

第三支是忏悔。若恰当地进行，忏悔是非常有力的方法。忏悔不仅仅是我们做出的任何忏悔，而是我们“如何”忏悔。要恰当地忏悔，就将一尊佛像置放在一位菩萨或你的佛法导师前。清楚明白地深入认知你正忏悔的所有过失，你发誓哪怕以自己的生命为代价，也绝不重犯这些过失，这就是令忏悔的效果强有力的精髓部分。没有不能被忏悔或清净的罪业或恶行，只要符合忏悔的所有条件。我们需要确知忏悔的力量。

第四支是随喜。随喜是指我们为诸佛菩萨所行的事业，还有为任何为他人服务的普通众生所做的工作，而感到喜悦。当我们看到他人行善时，我们应该随喜，想着：我为他们感到如此快乐。

第五支是祈祷和祈请一切诸佛菩萨住于轮回、不入涅槃。我们祈祷一切诸佛菩萨留在此处，继续教导和引领我们，同时向我们开演趋向解脱和证悟之道。

第六支是向诸佛菩萨祈祷，请他们继续转法轮。我们向他们祈祷，祈请他们继续授予我们教法。

第七支，也是最后一支，是回向。我们将自己所拥有的任何功德，都给予一切有情众生。若我们不回向自己的功德，功德就犹如滴落在干燥地面上的一滴水，会瞬间蒸发；可是，若我们回向自己的功德，就恰似将那微小的一滴水滴入海洋中，它将很久地留存在海洋里。因此，回向我们的功德会是一个更强有力的践行。事实上，回向是累积福德最佳、最有成果的方法之一。

第三个品质是要有菩提心。如何能证得菩提心呢？

要有菩提心，首先，我们要有对自己、我们的家人、我们的邻居、我们周围的每一位——基本上是一切有情众生，具有悲心。我们如何生起悲心呢？通过慈心，我们可以生起悲心。那我们如何能生起慈心呢？

三种生起慈悲心的方式

要生起慈心，首先，我们以这样那样的方式，认识到每一位有情众生都曾做过我们的母亲。因为我们相信转世，所以，一切有情众生，都以这样那样的方式，做过我们每一位的母亲。我们一般都说“每一位有情众生曾做过我们的母亲”，因为对大部分人而言，自己的母亲是最珍贵的，也是最爱护、最关心我们的人。尽管如此，我们也可以思维一切有情众生，皆曾做过我们的父亲，或者是我们很亲又爱的人。今生我们从一些人的身上，获得了或多或少的关爱——由于业力，我们只认这少数的个别人。如果我们更广泛地思考，每个有情众生在一生或另一生中都曾亲近或关心过我们，我们就能建立起联结，并最终会意识到每一位有情众生都曾和我们有关联。

第二，重要的是要思维和认识到：一切有情众生都曾给我们大量的爱和关怀。

第三，承认每一位有情众生都曾对我们仁慈又善待。每一位有情众生，都和在今生中那些帮助和与照顾我的人，同等重要。

这是生起慈心的三个理由。接着，我们采用相同的理由去生起悲心。

慈心和悲心都生起了之后，我们为一切有情众生发愿：愿每一位有情众生都证得菩提心，望每一位都证得佛果，并且从轮回的烦恼中觉醒。

三种菩提心

有三种菩提心：犹如国王的菩提心、如同船夫的菩提心，以及如牧羊人的菩提心。

犹如国王的菩提心。就像一位通常引领其人民的国王，有国王般的菩提心意指自己先成佛，才有能力带领一切有情众生趋向解脱和证悟。

如同船夫的菩提心。船夫的使命，是将包括他或她本人在内的船上每一位，都送过河去到彼岸。

如牧羊人的菩提心。牧羊人是跟在羊群后面照料它们的，这和此类菩萨心的道途相似——直到一切有情众生都成觉了，我才成觉。

这就是三种菩提心，而它们就结果而言，都是相同的。

我们所有的践行，比如生圆次第的践行、仪式的践行还有禅修，都是一种让我们觉醒的方法。此等践行向我们展示法道——

究竟真相、实相，抑或一切现相的真实自性。践行生圆次第、闭关或禅修并不是为了我们能将它们做得好而做。确切地说，行持所有这些践行，是为了能训练我们的心、清净我们的烦恼，即从轮回中觉醒。

这就是菩提心如何生起的。生起菩提心是不可或缺的，因为有了菩提心，我们才可以获得圆满证悟。菩提心和慈悲心是不同的。仅仅有悲心或者仅仅有慈心，我们无法获得圆满佛果。简而言之，悲心意指我们想要每一位有情众生都离苦，而慈心意即我们想要每一位都幸福快乐。然而，菩提心有着更广泛的范畴，也是广大的。我们得要有颗极大的心，也要勇敢地具备菩提心。因此，菩萨被称为是最勇敢的有情，因为他们正成办着服务一切有情众生的事业，是极为艰难的。菩萨在那里引导一切有情众生趋入解脱和证悟之道上。

第四亦是最后一个品质，就是为一切有情众生祈祷。祈祷有两个面向。第一，我们始于为了一切有情众生的福祉和幸福而祈祷，要他们摆脱苦，从轮回中解脱，并获得证悟。第二，当我们为了一切有情众生而践行佛法时——那就是积极、鲜活、能起效的祈祷。

总结

概括而言，西方极乐净土是由阿弥陀佛为普通众生所创立的天宫。一旦往生到西方极乐净土，便有无限的机会践行佛法，几乎没有任何践行上的障碍。所以，一般而言，假以时日，我们都会在西方极乐净土中获得证悟。

我们必须明白和了悟：一切皆是我们的践行，一切皆是一种方法。不论我们做任何践行，每一个皆是让我们解脱和证悟的方法。有不同的方法可加运用，因为所有这些践行的目的都是帮助我们觉醒。这类似于给孩子开药。喂小孩苦口的药不容易。要达到让孩子吃药的目的，以使他们病愈，我们可能会采用添加一些糖来包裹药物的手段，或者将药物制成可爱的动物图案，例如熊或兔子，这会鼓励孩子吃药，让他们药到病除。

换言之，所有这些践行的缘由，是由于众生皆有不同的能力，所以需要不同的践行，来帮助我们达到目标——解脱和觉醒。例如，要对治贪执（即：贪），一般我们要践行无常。一旦我们认识到没有什么会永恒持续，我们对物质性对境的执着就会减少。要对治愤怒（即：嗔），我们践行悲心。同样，对于无知（即：痴），我们审思万法皆相互依存。我们思维：若“第一”不存在，

自然就不会有“第二”，换言之，“第二”之所以存在，是因为有“第一”；同理，“右”存在，因为有“左”。

了解到所有的践行皆是让我们从轮回中觉醒的方法，我们将能够在法道上有效前进，并且最终实现我们的目标。



第43任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第41任萨迦法王）的次子。他生于高贵的昆氏家族——这一家族从未间断的世系传承，一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

仁波切从幼年时代，便学习萨迦传承的主要法会和祈请仪式。仁波切从第41任萨迦法王那里，获授了大部分萨迦传承主要的大小灌顶、口传、加持以及窍诀指示。此外，仁波切还在当代一些著名的藏传上师座前获授了诸多共与不共的传承。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

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

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有