



關於出離心、菩提心 以及阿彌陀佛淨土的教授

第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切 ■ 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

2022 © 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 43 任薩迦•赤津法王——智慧金剛仁波切在西班牙德尼亞的薩迦卓袞嶺的祈請下，於 2021 年 8 月 11 日賜予此開示。“薩迦傳承”於 2022 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，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的付出，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、43 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

關於出離心、菩提心 以及阿彌陀佛淨土的教授

第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

目錄

引言	1
投生西方極樂淨土的四個品質	2
總結	7

引言

在我們開始“蘇卡瓦提”的教學以前，我認為重要的是要明白“蘇卡瓦提”的由來。“蘇卡瓦提”是阿彌陀佛的淨土。阿彌陀佛在未成覺之前，曾是位國王。在位期間，他遇到桑給南帕南次佛（即：大日如來），並詢問了關於淨土之事，因為有很多不同的淨土。當這位國王聽聞了所有不同淨土各自的品質（另譯：功德）時，他即刻發了一個大願，想造就一個具足所有淨土一切品質的淨土，即所謂的“西方極樂淨土”。

阿彌陀佛是非常具力的佛。你或許知道，咕嚕蓮花生大士、度母和觀音皆被視為阿彌陀佛的化身。特別是在藏傳佛教中，咕嚕蓮花生大士、度母和觀音是在家踐行者最普遍的一些踐行。

和其他淨土不同，西方極樂淨土是很特別的，因為即便是普通眾生，就算還未獲得證悟，都能投生到那裡。

投生西方極樂淨土的四個品質

瞭解如何投生到西方極樂淨土是極為重要的。要投生西方極樂淨土，我們需要憶念這四個品質或要點（即：往生四因）。

首先，我們要記得生起欲投生西方極樂淨土的強烈希求，意即我們一定要時時憶起西方極樂淨土，想著“我希望投生於西方極樂淨土”、“我願將來往生到西方極樂淨土”。日復一日地憶念西方極樂淨土和其功德，一而再、再而三地如是憶念。

第二點，我們一定要積累福德。積累福德最佳的方法之一，是通過七支的踐行。

七支踐行

第一支是頂禮。我們不僅是身體上進行頂禮。一般而言，若能身體上頂禮是非常好的；但是這裡，我們觀想我們正以自己的身體、語言和心意，向佛、法、僧頂禮。

第二支是供養。若你家裡有個佛堂，或者去朝拜寺院、佛塔時，你清潔佛台且做供養，比如花、果、香等等。這就是供養。

第三支是懺悔。若恰當地進行，懺悔是非常有力的方法。懺悔不僅僅是我們做出的任何懺悔，而是我們“如何”懺悔。要恰當地懺悔，就將一尊佛像置放在一位菩薩或你的佛法導師前。清楚明白地深入認知你正懺悔的所有過失，你發誓哪怕以自己的生命為代價，也絕不重犯這些過失，這就是令懺悔的效果強有力的精髓部分。沒有不能被懺悔或清淨的罪業或惡行，只要符合懺悔的所有條件。我們需要確知懺悔的力量。

第四支是隨喜。隨喜是指我們為諸佛菩薩所行的事業，還有為任何為他人服務的普通眾生所做的工作，而感到喜悅。當我們看到他人行善時，我們應該隨喜，想著：我為他們感到如此快樂。

第五支是祈禱和祈請一切諸佛菩薩住于輪回、不入涅槃。我們祈禱一切諸佛菩薩留在此處，繼續教導和引領我們，同時向我們開演趨向解脫和證悟之道。

第六支是向諸佛菩薩祈禱，請他們繼續轉法輪。我們向他們祈禱，祈請他們繼續授予我們教法。

第七支，也是最後一支，是回向。我們將自己所擁有的任何功德，都給予一切有情眾生。若我們不回向自己的功德，功德就僅如滴落在乾燥地面上的一滴水，會瞬間蒸發；可是，若我們回向自己的功德，就恰似將那微小的一滴水滴入海洋中，它將很久地留存在海洋裡。因此，回向我們的功德會是一個更強有力的踐行。事實上，回向是累積福德最佳、最有成果的方法之一。

第三個品質是要有菩提心。如何能證得菩提心呢？

要有菩提心，首先，我們要有對自己、我們的家人、我們的鄰居、我們周圍的每一位——基本上是一切有情眾生，具有悲心。我們如何生起悲心呢？通過慈心，我們可以生起悲心。那我們如何能生起慈心呢？

三種生起慈悲心的方式

要生起慈心，首先，我們以這樣那樣的方式，認識到每一位有情眾生都曾做過我們的母親。因為我們相信轉世，所以，一切有情眾生，都以這樣那樣的方式，做過我們每一位的母親。我們一般都說“每一位有情眾生曾做過我們的母親”，因為對大部分人而言，自己的母親是最珍貴的，也是最愛護、最關心我們的人。儘管如此，我們也可以思維一切有情眾生，皆曾做過我們的父親，或者是我們很親又愛的人。今生我們從一些人的身上，獲得了或多或少的關愛——由於業力，我們只認這少數的個別人。如果我們更廣泛地思考，每個有情眾生在一生或另一生中都曾親近或關心過我們，我們就能建立起聯結，並最終會意識到每一位有情眾生都曾和我們有關聯。

第二，重要的是要思維和認識到：一切有情眾生都曾給過我們大量的愛和關懷。

第三，承認每一位有情眾生都曾對我們仁慈又善待。每一位有情眾生，都和在今生中那些幫助和與照顧我的人，同等重要。

這是生起慈心的三個理由。接著，我們採用相同的理由去生起悲心。

慈心和悲心都生起了之後，我們為一切有情眾生發願：願每一位有情眾生都證得菩提心，望每一位都證得佛果，並且從輪回的煩惱中覺醒。

三種菩提心

有三種菩提心：猶如國王的菩提心、如同船夫的菩提心，以及如牧羊人的菩提心。

猶如國王的菩提心。就像一位通常引領其人民的國王，有國王般的菩提心意指自己先成佛，才有能力帶領一切有情眾生趨向解脫和證悟。

如同船夫的菩提心。船夫的使命，是將包括他或她本人在內的船上每一位，都送過河去到彼岸。

如牧羊人的菩提心。牧羊人是跟在羊群後面照料它們的，這和此類菩薩心的道途相似——直到一切有情眾生都成覺了，我才成覺。

这就是三种菩提心，而它们就结果而言，都是相同的。

我們所有的踐行，比如生圓次第的踐行、儀式的踐行還有禪修，都是一種讓我們覺醒的方法。此等踐行向我們展示法道——

究竟真相、實相，抑或一切現相的真實自性。踐行生圓次第、閉關或禪修並不是為了我們能將它們做得好而做。確切地說，行持所有這些踐行，是為了能訓練我們的心、清淨我們的煩惱，即從輪回中覺醒。

這就是菩提心如何生起的。生起菩提心是不可或缺的，因為有了菩提心，我們才可以獲得圓滿證悟。菩提心和慈悲心是不同的。僅僅有悲心或者僅僅有慈心，我們無法獲得圓滿佛果。簡要而言，悲心意指我們想要每一位有情眾生都離苦，而慈心意即我們想要每一位都幸福快樂。然而，菩提心有著更廣泛的範疇，也是廣大的。我們得要有顆極大的心，也要勇敢地具備菩提心。因此，菩薩被稱為是最勇敢的有情，因為他們正成辦著服務一切有情眾生的事業，是極為艱難的。菩薩在那裡引導一切有情眾生趨入解脫和證悟之道上。

第四亦是最後一個品質，就是為一切有情眾生祈禱。祈禱有兩個面向。第一，我們始於為了一切有情眾生的福祉和幸福而祈禱，要他們擺脫苦，從輪回中解脫，並獲得證悟。第二，當我們為了一切有情眾生而踐行佛法時——那就是積極、鮮活、能起效的祈禱。

總結

概括而言，西方極樂淨土是由阿彌陀佛為普通眾生所創立的天宮。一旦往生到西方極樂淨土，便有無限的機會踐行佛法，幾乎沒有任何踐行上的障礙。所以，一般而言，假以時日，我們都會在西方極樂淨土中獲得證悟。

我們必須明白和了悟：一切皆是我們的踐行，一切皆是一種方法。不論我們做任何踐行，每一個皆是讓我們解脫和證悟的方法。有不同的方法可加運用，因為所有這些踐行的目的都是幫助我們覺醒。這類似于給孩子開藥。喂小孩苦口的藥不容易。要達到讓孩子吃藥的目的，以使他們病癒，我們可能會採用添加一些糖來包裹藥物的手段，或者將藥物製成可愛的動物圖案，例如熊或兔子，這會鼓勵孩子吃藥，讓他們藥到病除。

換言之，所有這些踐行的緣由，是由於眾生皆有不同的能力，所以需要不同的踐行，來說明我們達到目標——解脫和覺醒。例如，要對治貪執（即：貪），一般我們要踐行無常。一旦我們認識到沒有什麼會永恆持續，我們對物質性對境的執著就會減少。要對治憤怒（即：嗔），我們踐行悲心。同樣，對於無知（即：癡），我們審思萬法皆相互依存。我們思維：若“第一”不存在，

自然就不會有“第二”，換言之，“第二”之所以存在，是因為有“第一”；同理，“右”存在，因為有“左”。

瞭解到所有的踐行皆是讓我們從輪回中覺醒的方法，我們將能夠在法道上有效前進，並且最終實現我們的目標。



■ 第 43 任薩迦·赤津法王——智慧金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王）的次子。他生於高貴的昆氏家族——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。

仁波切從幼年時代，便學習薩迦傳承的主要法會和祈請儀式。仁波切從第 41 任薩迦法王那裡，獲授了大部分薩迦傳承主要的大小灌頂、口傳、加持以及竅訣指示。此外，仁波切還在當代一些著名的藏傳上師座前獲授了諸多共與不共的傳承。



**“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

2022©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有