



三现分的概述

第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切 ■ 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)

萨迦法藏：www.sakyatreasures.com

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在众虔敬学生的祈请下，于 2021 年冬天通过视频赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“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，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇是由 Edouard Kuoy、陈氏家族慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



萨迦派的主干教法为“道果法”，此法圆满含摄了法道的从始至终。

那么，为何道果法被认为是甚深法门呢？作为道果法的前行，《三现分》又涵盖了什么内容，其意义和价值何在？到底我们该如何正确地闻思修此法？

本篇，法王把《三现分》的精华加以提炼，为我们做了清晰的讲解。通过践行此法，我们将在法道上，顺利地向终极目标迈进。

导
读

萨迦法藏 | sakyatreasures.com
萨迦传承 | sakyatradition.org

三现分的概述

珍贵的道果法（藏音：蓝迫）是萨迦派至为重要的法教。道果法源自伟大的金刚总持，经由金刚无我佛母，传至大成就者毕瓦巴。毕瓦巴大成就者转而将此珍贵法教赐予其弟子们，弟子们传至各自的弟子，如是辗转相续传播开来。

五位印度大成就者出现在道果传承中，其中的第五位，即伽耶达罗大成就者，把道果法授予了卓弥·罗匝瓦·释迦·益西（牧人·译师·释迦·智慧）。卓弥·罗匝瓦是获得此教法的第一位藏人。卓弥将此法赐予瑟通·昆立（瑟导师·遍知），后者将教法传至祥通·究巴（祥导师·正法炽燃），祥通·究巴传至伟大的喇嘛萨迦巴——萨千·贡嘎宁波（法力高深·欢喜精髓）。萨千·贡嘎宁波是萨迦派五位创始祖师中的主要祖师。

如此，道果法从伟大的金刚总持起始，传承至今，从未间断。我从我的根本咕噜^[1]——尊圣的第41任萨迦法王处，获授过很多次共与不共的道果法。

道果法的前行部分被称为“三现分”，其主要（另译：正行）

部分则被称为“三续分”。道果法从受持皈依直至证得佛果，形成了一条完整的成佛之道，道果法包含了达至金刚总持境界所需的一切要素。

三现分是根据大乘（有时亦被称为波罗蜜多乘）来呈现佛法的。三现分有三部分：前行部分、正行部分、结行部分。前行部分涵盖了皈依和祈请文，正行部分则是三现分的实际教法，结行部分是回向功德。当我们回向功德时，不仅仅是回向已做的这个特定践行的功德，我们是回向“所有”的功德。最后，践行过后的座下期间，重要的是要保持正知。

首先，我会简扼地讲解皈依。要践行好皈依，我们需要有好的皈依原因。为此，我们审思皈依的三个原因：恐惧、信心，以及悲心。恐惧和信心被称为共同之因。“共同”意味着这两个原因，都是所有佛教宗派共有的。恐惧，即对所经受轮回之苦的恐惧。出于这种恐惧，我们寻求皈依，或寻找一处乐而无苦的安全之地。我们发现轮回中所有问题和痛苦之根，就是自我珍爱的想法。比如，如果房间内有一条毒蛇，出于恐惧，我们会尝试避开蛇，同时寻找一处更安全的地方——这份恐惧就是生于自我珍爱的想法。所以，寻求皈依三宝和咕噜的第一原因，就是源自“自我珍爱”之念而生的恐惧。

皈依的第二个原因是信心。佛经上说信心宛如种子。若种子被烧，随后栽种，即便是在极其肥沃之地，也无法产出好作物。同理，不具真诚的信心，不论我们获授了多少法教、做了多少践行，都不会获利、得果。有三种信心：清净信、欲乐信和胜解信。

清净信，意即对三宝和咕噜的无量品质（另译：功德）惊叹并被其感动。欲乐信，意即为了有情众生的利益而欲求拥有此等品质。胜解信，意即对三宝和咕噜的优异品质有十足的绝对坚信。

皈依的第三个原因是悲心，即愿一切有情众生远离苦与苦因。生起无量的悲心有巨大利益，然而，仅有这想法，无法将一切有情众生从轮回中解脱。要达到这个目的，我们必须皈依三宝。因此，出于大悲心，我们也皈依。

这就是我们从今直至证得佛果之间，为了一切有情众生而皈依佛、法、僧的三因。皈依的目的并非为了自己的利益，亦非为了少数人的利益，而是没有任何分别地、毫无例外地为了利益一切有情众生。当向三宝皈依时，我们应想：不论我们在人生中面临任何状况，不论我们是快乐还是悲伤，都不该舍弃对三宝的信心和虔敬心。以如此毫不动摇的、坚定的信心和虔敬心，我们去皈依。再者，我们要清楚地了解，皈依三宝会获得极大的利益。佛经中说，若皈依的利益有物质形体，那么整个宇宙也太小了而无法容下它。皈依有不可思议的、无量的利益。最后，皈依后，我们应该守持皈依戒。

不过，首先，我们应如何皈依呢？最好的皈依方式，是以恰当的（另译：如法的）准备、恰当的方式，从导师处受持。然后，我们必须守持学处（另译：规则），包括一般的学处和特定的学处。一般的学处是指守持五戒。诸教言中就特定学处说，皈依佛陀后，不应皈依任何世间神祇；皈依法后，我们不应伤害有情

众生；皈依僧后，我们不应以非佛教徒为心灵同伴，这仅仅指心灵之伴、心灵之友。获授皈依戒后，我们应做恰当的祈愿，以回向作为总结。

或者，若想继续学习和践行该教法的次第系统课题，我们就进入正行，即三现分。这三现分是不净现分、体验现分，以及净现分。

三现分正行教法的第一部分，是关于不净观的审思，有三部分。第一，为了生起出离心，我们审思轮回的过患；第二，为了生起菩提心，我们审思获得珍贵暇满人身的艰难；第三，为了辨别正确的行为和错误的行为，我们学习业因果法则。

关于轮回的过患，佛经中说整个轮回皆为苦，即使针尖之上亦满是苦。换言之，即使在一处狭小之地，也找不到真正的幸福。^[2]若我们仔细审视这世界，会得出结论：无论世界有多少文化、国家、种族、宗教等等，我们都不会找到任何一处无苦之地。许多人搬迁或移居到他们认为更好的地方，或许是从落后的国家迁移到发达国家，但这份努力并不能带来真正的幸福——他们仍然会经受身体上的疼痛和心理上的焦虑，他们仍然会苦于疾病、年老、死亡……这些折磨着每一个人的事情。

轮回包括六道众生，有三善趣和三恶趣。恶趣的众生有地狱众生、饿鬼，以及旁生；善趣中有天人、非天人以及人类。我不会在此解释这六道中每一道的不同苦，然而，所有这些众生皆经受苦。

了解轮回之苦，肯定会帮助我们生起出离轮回并从中获得解脱的真挚愿望。有出离心极为重要。缺乏出离心，我们甚至不能算是佛教徒。世尊佛陀予以了大量的法教，所有法教都旨在引导有情众生远离轮回之苦与不满，同时趋向获得解脱和证悟。佛陀从未为了让我们获得世俗利益和成果的目的，而授予过哪怕一个字。佛法的目的，是让我们所有众生皆获得解脱和证悟。

身为佛陀的追随者，若我们以获取一些世俗利益为目的，来践行珍贵甚深的佛法，那我们的目的和佛陀的目的背道而驰了。我们的意图是要继续留在轮回，相反，佛陀希愿我们从轮回中解脱。这些意图就好比想要呆在屋里和想到屋外，是直接相反的——我们不能同时做这两件事。若我们真的想要真实不伪地追随佛陀的足迹，那我们一定要依照佛陀的意图，同时也要生起真正的、纯净的出离心，来践行佛法。缺乏这样的出离心，我们就无法获授真正的、纯净的皈依戒，或者说不能成为真实不伪的佛教徒。因此，极为重要的是，要认识到轮回之苦的真面目。这会真正帮助我们对整个轮回生起真实不伪的出离心，这是佛法的基本践行。以此想法为基础，我们可以继续践行其他所有的佛法教义。

在承认轮回的过患后，我们应对获得珍贵人身的艰难得以清晰的理解，以便在践行中培养精进心。获得人身是极为稀有的。在法教中，这一点从原因、数量、例子、本质的角度得以论证。了解了这一点，我们就不会浪费现有的践行佛法的大好机会。以有意义的方式善用这珍宝人身，远比获得满愿宝更有利。满愿宝能给我们这辈子所需要的一切，比如衣、食、住，等等；但是，

满愿宝却不能给我们持久的幸福和证悟。以有意义的方式善用宝贵的人生，我们不仅会实现此生的愿望，还将获得好的转世（即：增上生），并且最终获得证悟（即：决定胜）。

我们珍贵的人生（即：暇满人身）是无常的，确定的是每一个人皆会死。此外，我们的生命相当脆弱。即便是最坚固的物体也可以被摧毁和拆解，更何况我们这些容易被毁掉、伤害、被动物啖食的脆弱身躯——死因和危害是无数的。从呱呱坠地那一刻起，我们便开始无时无刻、日复一日地在趋向死亡。尽管我们确定会死，但将死于何时并不确定，因为寿量是不确定的。人可能死于任何时间或人生的任何阶段。有胎死腹中的，还有的则在分娩之际就死，各种各样。有诸多内、外部的条件有助于导致死亡的结果，然而续命的有利条件却寥寥无几。有时，看起来是有利条件的，像是食物和药物，也可能实际是不利的或变成了不利的，并且夺去生命，比如，我们或许死于食物中毒或误服药物。

死亡降临时，我们的财富和资产不会对我们有丝毫帮助，朋友或家人亦无能为力；同理，权力，以及连同我们在生时或许具备的其他良好品质，也没有任何帮助。临终时，唯一的真正保护，是我们自身的践行和咕噜。因此，伴以清晰理解、逻辑原由为基础的极大虔敬心和信念，我们必须毫无怠慢、一心一意地专注于佛法的践行。

我们所有的感受和经历，比如苦的经历，皆是由于我们以往的行为。鉴于此，接下来的教学课题是业因果，业即行为。有关业因果的重要性，世尊佛陀在《胜军王所问经》中说：

“身命无常，吾王当知，命终之时，财富亲友皆当舍，独往后世业影随。”^[3]

我们的业，除非得以净化，否则将只会在我们自身成熟，不会在其他有情众生或无情器物上成熟。

业因果法则至关重要。佛陀的教法是基于业因果。业不仅仅影响今生，还贯穿了我们的过去世、今世和未来的生生世世。业因果法则对每一个人都是平等且公平的，没有特殊对待的可能。以我为例，此刻在我们萨迦巴的群体里，我持有高位的头衔。然而，这并没有将我置于业因果法则之上（即：无法凌驾于业因果法则之上），我依然得遵守业因果法则。若我造下恶业，我必然会经由这些行为而导致的苦。无论财富或地位如何，无论他们是普通人还是高位的人，在业因果法则前人人皆平等。

同理，我们或许会欺骗我们的人类同胞，但我们不能欺骗业因果法则，或通过贿赂业而摆脱业因果法则。业因果法则对每个人都一视同仁，没有例外。若有人服毒了，不管是人前服毒，还是背地服用，那人都将有同样的结果。服毒的行为将产生相同的后果。同样，不管某人是否公开他们的恶行，抑或成功将其隐瞒，其结果都会一样。恶行会导致恶果和苦。业因果法则是很强大的，我们应始终依照佛陀的教法，通过戒除恶行来尊重它。

如你们所知，有十种恶行。其中三种恶行是身体上的：杀生、偷窃和邪淫。四种语言上的恶行：撒谎（另译：妄语）、离间语、刺耳言辞（另译：恶语）和无意义的闲谈（另译：绮语）。最后，

是三种心理上的恶行：贪心、恶意之愿（另译：害心）和错误的见解（另译：邪见）。不过由于今天时间有限，我不会详述十恶行，但是我们应该对十恶行有清晰的理解。恶行的结果总是苦，我们应该努力避免作恶。

我们也需知道与十恶行相反的十善行。十善行是一切快乐之因，我们应该努力行善。除了善行和恶行之外，还有无记行，例如坐、睡等。“无记”是因为这些行为不能直接导致快乐或痛苦；然而，取决于我们的动机，无记行也可以成为善或恶。因此，我们需要尽全力将无记行转为善行。当我们进食时，比如，可以想我们正在喂养体内的微生物，或者可以想，通过进食我们会长寿，给我们时间践行佛法。如此一来，进食会成为一种善行。

关于第一个现分，即不净现分的简短教学到此结束。回顾一下，不净现分有三个主题：轮回的过患、获得珍宝人身的困难，以及业因果法则。

第二现分是体验（另译：觉受）现分，有两类：共同的体验现分和不共的体验现分。共同的体验现分是三现分教法的主要课题。我们不会谈论不共的体验现分，因为其涵盖了金刚乘教法。共同的体验现分之所以被称为“共同”，因为它是波罗蜜多乘的部分。有三个课题：慈心、悲心，以及证悟之心或菩提心。

慈心，即愿一切有情众生有乐与乐因。我们每一位都有慈心，尽管有的有较多的慈心，有的则较少。世人的慈心是有限的，通常只延伸至所爱、朋友，或我们亲近的人。但是，这是不够的。

我们需要的慈心是无边界的，可以无分别、无例外地伸延至一切有情众生。我们一定要无条件地关爱一切有情众生。若我们践行慈心是因为我们想要获得某些回报，那我们的动机并不纯净，我们的慈心不是真实的。相反，我们必须践行的，是对一切有情众生无条件的慈心。“一切有情众生”不仅指来自同一国家、同一教派或学派的人——确切地说，不管他们是谁，不管是佛教徒或其他宗教的追随者，不管他们是来自同一个国家或其他国家，不管他们是谁、来自何方……，我们应该对一切有情众生践行无条件的慈爱。

身体上，我们的慈心无法遍及一切有情众生；然而，心理上，我们肯定能够无有例外地将慈心伸延至一切有情众生。这里的践行是心理上的践行。我们能否以这种方式践行慈心——无量的、无有例外的慈心——取决于我们为慈心所取的对境。若对境是有限的，那不管我们践行多少，都无法有无量的慈心。这里，对境是一切有情众生。因为对境（即：客体）是无量的，主体或慈心亦是无量的。客体和主体是相互依存的。

重要的是忆念“无量有情众生”的含义。“无量有情众生”指的是轮回中的一切有情众生，包括三恶道和三善道的众生，还有中阴众生；还包括那些已获解脱者，比如声闻、缘觉，还有尚未获圆满佛果的诸菩萨。他们皆可成为我们慈心的对境，因其还未获终极（另译：究竟）的快乐。忆念慈心意味着愿一切众生具有乐与乐因。快乐不仅指暂时的快乐，它也意味着终极的快乐。声闻、缘觉和仍处于某层道地的圣菩萨还没证得究竟佛果，或终极快乐，因此，他们也是我们慈心的对境。

慈心极其重要，因为缺乏慈心，我们就无法践行大悲心；缺乏大悲心，我们就无法践行菩提心；缺乏菩提心，我们就无法趋入大乘之道；不趋入大乘之道，就无法依循大乘传承从轮回中获得解脱；要证得圆满佛果，慈心是大乘法道上所有其他践行以及众践行之果的基础。

大悲心是共同体验现分的第二个课题。伟大的阿闍黎月称菩萨在其著作《入中论》里，是先向大悲心而非诸佛菩萨致敬。他在文中提到，声闻缘觉自佛而生，诸佛则自菩萨而生，而菩萨是自菩提心、不二的智慧和大悲心所生。这其中的前二者，即菩提心和不二的智慧，都是自大悲心而生，故大悲心是其他一切的根源。

月称亦说：

“悲性于佛广大果，
初犹种子长如水，
常时受用若成熟。”^[4]

由此我们明白：大悲心在大乘道的开始、中间和结尾都至关重要。据说，若我们有真实不伪的悲心践行，以无量有情众生为对境，那我们将证得很多其他真实不伪的、良好的品质。正如邀请皇帝到你家做客，当你邀请皇帝时，他将携带全部随从莅临，完全无需向所有随侍逐一发邀请函。若我们有真实不伪的大悲心，那么很多其他品质会在我们的心相续中生起，我们会达到越来越高的证悟，并最终获得佛果。

大悲心，即愿其他有情众生远离苦与苦因。有三种苦：苦苦、变苦和行苦，换言之，有短暂的和长久的苦。当我们提及苦因时，是指我们的恶行。

当我们在做慈悲心的践行时，我们先将心转向自己的母亲，并且生起这些利他之心；接着，我们想象自己的父亲、家人、亲朋；而后，我们将这些想法伸延至我们的敌人，以及那些伤害过我们的人；接着，最终是对一切有情众生。以此方式，我们逐渐地将无限的慈悲心伸延至一切有情众生。这里的“逐渐地”不应该被理解为很多年，或者是我们的践行中有很多间隔期。我们应该试着尽快全力以赴地实现这目标。无量慈悲心的践行，或许需要超过一小时或一天的时间，但是我们应尽力在几天或几周内，而不是几十年，来达到这个践行。

在慈心和大悲心这两个无量正面之心的基础上，我们可以向菩提心或证悟之心的践行前进。菩提心或证悟之心是共同的体验现分的第三个课题，包括了相对（另译：世俗）菩提心和绝对（另译：胜义）菩提心。

关于相对菩提心，我们应该理解：仅仅是践行慈心和悲心，虽然这些践行很好，但却依然不足够。单凭这两个践行无法成为大乘佛教徒。大乘佛教徒一定要生起菩提心，或证悟之心。伟大的萨迦·班智达·贡嘎坚赞贝桑波（萨迦·学者·众喜胜幢善吉祥）在《三律仪论》里说：“没有缺乏菩提心的大乘践行。”每一个大乘践行，都是被菩提心或证悟之心的存在所封印或认证的。

有诸多必须践行菩提心的原因。我们每一位皆有同样的愿望，要离苦得乐。有鉴于此，我们对每一位都践行无量的利他之心，尤其是生起菩提心。我们都曾生于轮回中，不仅是一次，而是无数次。我们并没有一次又一次地拥有相同的父母和至爱；相反，所有的有情众生都曾在某一生做过我们的父母和至爱。我们该想：此刻，这一生，通过菩提心或证悟之心的践行，我们有最佳机会来回报他们的恩德。

然而，此刻我们没有足够的力量来帮助一切有情众生，唯独佛陀具备此力。我们应该想：为了引导一切有情众生从痛苦和不满中，趋向短暂与终极的幸福，我们一定要获得佛果。如此，我们就会生起愿菩提心，即为了一切有情众生而发愿获得佛果。

在愿菩提心后，接下来的课题是行菩提心。希求证得佛果是不够的，要如愿以偿，我们就一定要遵循趋向佛果之道。假如我们有参观诸如菩提伽耶圣地的愿望，除非我们准备并踏上了旅途，否则我们显然永远无法抵达目的地。同理，生起愿菩提心后，我们一定要致力于佛法践行，方能证得佛果。要生起行菩提心，我们首先应践行自他平等。思维：我们所有人都是一样的，因为我们都有相同的愿望——离苦得乐。祈愿我们应当做的事情，不仅是为了我们自己，也是为了我们所有人，我们践行自他平等。之后，我们践行自他交换。要做这个践行，我们该想：我们正在承担他人所有的苦。然后，我们应想：我们在将所有的快乐给予他人。在《入菩萨行论》中，印度大师寂天菩萨说：“缺乏自他交

换的践行，我们将无法获得真正的快乐，也无法证得佛果（另译：若有欲速疾，救护自及他，彼应自他换，密胜应受行）。”通过这样的践行，即心的践行，我们就能以更有力的方式，累积巨大的福德并帮助他人。

我们也应该践行六圆满或六波罗蜜多⁶⁵，以及四种摄受弟子入法道之法（即：四摄法）。如同其他践行一样，六圆满既可以被真实不伪地践行，也可能被不恰当地践行。例如：给某人酒是不恰当的布施践行，因为虽然给予是一种布施行为，但酒是醉人之物，应该避免。辨别了六波罗蜜多践行的恰当与否，我们应行持真实不伪的六度。

其次，有四种摄受弟子入法道之方式。这四种方式是：为了取悦他人而给予（即：布施）；说悦耳之语，包括以善巧的方式讲佛法（即：爱语）；鼓励他人践行佛法（即：利行）；我们亲自践行佛法，以树立榜样（即：同事）。我们应该以真诚不伪的方式来去做所有这些事情。

接下来的课题是究竟菩提心，这是我们真正需要践行的。缺乏究竟菩提心，我们无法从心相续中消除我执的想法。究竟菩提心是直接证悟现相之真实本性的智慧，是所有自私想法的真正对立。自私的想法是轮回中一切苦的根源，而究竟菩提心的践行最终能根除轮回之苦。证得究竟菩提心的瞬间，我们就会从整个轮回中获得解脱——这是我们到达菩萨初地之时，即到达见道之时。

要了悟究竟菩提心，我们必须先践行寂止的禅修或奢摩他，

这样我们才能达到稳定的心态。要恰当地做寂止禅修，有五种过失需要被识别，还有克服这五种过失的八种对治法；此外，还有在寂止练习中帮助我们的九种善巧方法。



要练习奢摩他，我们应用一件不动的、不远又不近的、不高又不低的禅修物（另译：所缘境）。我们该保持正确的禅修姿势，不动眼球或眨眼。有此基础后，我们就可以运用九种善巧方法，来帮助我们践行真正的、可靠的寂止。

寂止或奢摩他，是为胜观或毗婆舍那践行提供基础。智慧，即第六度或第六圆满，如同观看法道之目。圆满的智慧，才是真正让其他波罗蜜多被称为“圆满”的因素。

这只是对共同体验现分之教义和践行的简要大纲或概述。之后，若我们想致力于金刚乘或咒乘的践行，我们将学习不共的体验现分。

三现分的第三个主要课题是净观现分，这是指成佛的境界。虽然在这个阶段我们无法亲身体验成佛的境界，但是我们应该学习和审思佛陀的无量品质。当然，佛陀的品质确实如虚空般无量，以致于我们甚至无法想象出他所有的品质；不过，我们该竭尽全力地去理解这些品质。

教言还提及佛陀身体、语言和智慧的品质。关于佛之身，我们提及佛之三身：法身、报身和化身。法身，指无别的终极智慧。其他身是报身和化身。报身具有五确定^[6]。为了利益有情众生，化身能以无数的形式，同时向不同地方的不同追随者化现。化身能显现为诸佛菩萨、法王、人类、动物，或者如桥梁或渡船等的无情物。为了利益众生，不论什么形色被需要，佛就会以那形色显现。

就佛音而言，据说，佛陀可以同时以众多不同语言，教导众多不同地方的追随者。教法还列举了佛音的其他品质。

就终极品质，即佛的智慧而言，佛陀是遍知的，了知一切。作为凡夫，我们可以知道业因果法则，但是我们只在泛泛的层面略知一二；佛陀却知道业力的微妙作用，包括为何事物有不同的颜色、形状或味道，等等。佛陀知道我们所有的前世的细节，如我们某一世的出生之地、所爱之人是谁等等，他也知道未来世。简言之，佛陀具有所有终极的、无量的良好品质：智慧、知识、悲心、力量等等，包括超越了我们认知的品质。

以此，我圆满了关于三现分的简短讲解。我只是在这里非常简要地总结了各课题。我真诚地希望我们的根本咕噜、所有的咕噜，还有佛、法、僧的加持，现在和永远皆与你们同在。

注释:

[1] “guru”（梵）音译为“咕噜”，藏文为“喇嘛”，意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。

[2] 举例：《四念处经》（梵：斯密秋帕斯塔那苏达）。

[3] 本句出于《胜军王所问经》，摘录自俄千·贡秋伦珠著的《道果法前行·三现分庄严宝论》。英文版由 Golden Vase Publications 于 1987 年出版，Cyrus Stearns 英译。

“大王今当知，彼死法极恶，能断人寿命，及破坏诸蕴。斯为大怖畏，世皆非爱乐，彼死法若来，普遍于一切，虚空并大海，深穴与高山，大地及诸方，无处可逃避。”——参见《佛说胜军王所问经》西天译经三藏朝奉大夫试鸿胪卿传法大师臣施护奉诏译。

[4] 《中观简介：月称菩萨的入中论释论，附加觉·米庞的论述》；Padmakara Translation Group 翻译，Shambala 于 2002 年出版。

[5] 六圆满或六波罗蜜多是：布施、持戒、安忍、精进、静虑和智慧。

[6] 五项“确定”，有时亦称为“圆满”，是导师、法教、地点、弟子和时间的确定（或圆满）。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，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。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“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