



认识佛法：皈依与菩提心

尊圣的第 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

2026 © 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

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: 萨迦传承 [The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

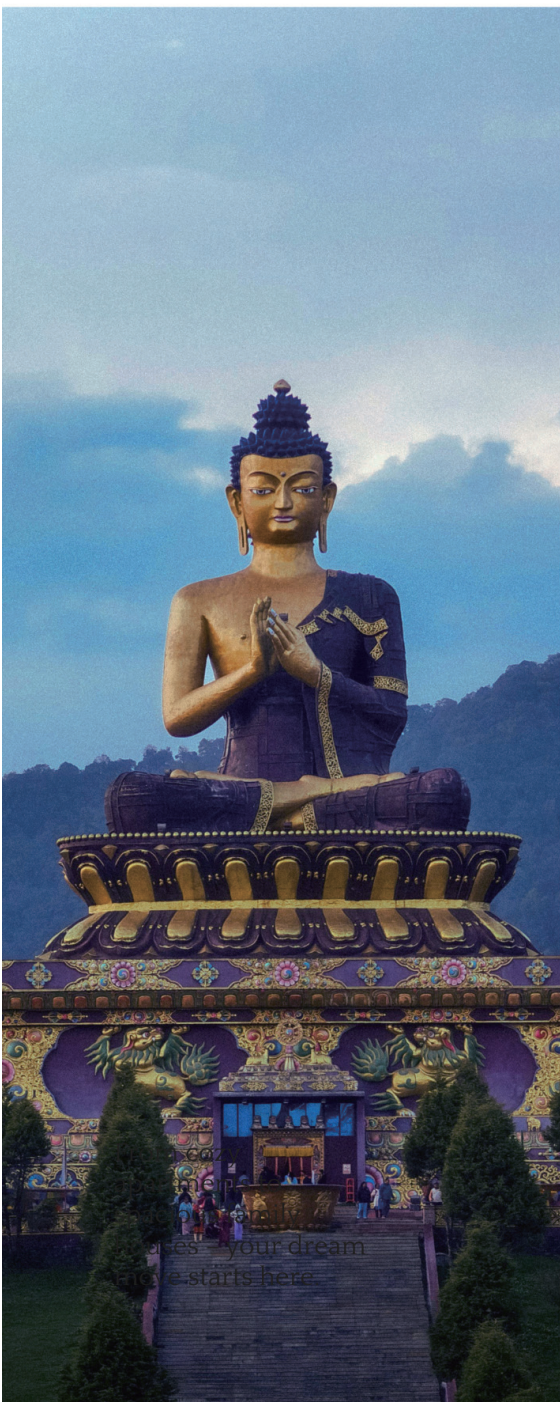
鸣 谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，应马来西亚北海居士林祈请，于 2023 年 11 月 28 日在北海居士林以中文赐予此开示。

2026 年，“萨迦传承”整理、编辑并出版此开示文字稿的中文版。“萨迦传承”是一个非营利组织，致力于保存并广泛传播殊胜萨迦传承的珍贵法教，其翻译小组亦将此文译成英文。

本篇由 Eri Iwanaka、谢宝萍、曾自评、Sue Strong 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。



什么才算真正的善行？

什么又是真正的佛法践行？

我们常说的“修行”，并不只是在特定时间念经、打坐或做功课，而是践行佛法，把佛法落实在生活的每一分、每一秒。关键不只在外在行为，更在于内心的动机与方向。

读这篇文章时，不妨留意：皈依与菩提心究竟意味着什么，又该如何落实在日常生活中？

导读

认识佛法：皈依与菩提心

践行佛法，从正确的动机开始

首先，很重要的是，我们应当生起正确的动机。因为当我们行善、践行佛法时，能否累积广大功德，取决于我们是否生起了正确的动机。

仅仅是身体和语言上的善行，并不能决定我们能否累积广大功德；真正起决定作用的，是我们的心。

当我们以身体和语言行善时，如果没有正确的动机，就不能累积功德。不仅不能累积功德，这样的行为似乎也不能算作真正的善行。

因此，我们的心非常重要。我们一定要生起正确的动机。具备这样的动机，再以身体和语言行善，便能够累积广大功德。

要具备正确的动机，首先要生起出离心。

佛陀为了利益有情众生，宣说了许许多多不同的教法。一种教法无法令一切有情众生获得解脱。

以医生治病为例，再有名的医生，如果只用一种药来治疗所有不同的疾病，也不可能成功。为了治疗不同的疾病，医生一定要使用不同的药。同样，佛陀也宣说了许多不同的教法。

我们应当具备五种正确的观念：把佛陀视为医生，把法教视为药，把自己视为病人，把贪、嗔等烦恼视为疾病，并把遵循和践行佛法视为治病的方法。我们要以这五种正确的观念来践行佛法。

佛陀宣说许多不同教法的目的，是为了解脱一切有情众生，并不是为了让我们在今生获得财富、长寿、身体健康等世间利益，而是为了让我们获得解脱。正是为了这个目的，佛陀才宣说了许多不同的教法。

我们是佛弟子，也是佛法践行者。如果我们的目的与佛陀宣说教法的目的相违，就无法践行真正的佛法。因此，我们必须依循佛法的真正意义，生起真正的动机。

看清轮回，生起出离心

首先，我们要生起出离心。出离心非常重要。

如果我们没有生起真正的出离心，就不能算作真正的践行者，也不能算作真正的佛弟子。因为如果没有出离心，我们就

没有想要获得解脱的愿望；如果没有这样的愿望，我们便不能算作佛弟子。

佛陀从未宣说过任何只是为了让人获得轮回中的果报或世俗利益的教法。佛陀所宣说的教法，并不是为了让我们获得世间利益或轮回中的利益。

我们一定要生起出离心。

如果我们观察轮回，就会了解轮回的本质是痛苦。

这个世界上有许多不同的国家和地方，有已开发和未开发的地区，也有不同的人、不同的文化、不同的语言等。但是，无论我们去到哪里，都找不到一个完全没有痛苦的地方，也找不到一个从未经历过痛苦的人。

即使我们住在最好的房间里，也仍然会经历疾病、担忧等痛苦。因此，外在的房屋等条件，并不是真正快乐的原因。

这个世界的本质是痛苦。我们都会经历生、老、病、死的痛苦。同样，整个轮回的本质也是痛苦。

认识到这一点后，我们便不应再执着于轮回中的事物。在理解轮回的本质是痛苦之后，我们便比较容易生起想要从轮回中解脱的心。这就是出离心。

从慈悲心到菩提心

在出离心的基础上，我们要生起慈无量心，也就是大慈心。

为什么称为“慈无量心”？因为慈心所缘的对象，是无量、无限的有情众生，所以这种慈心本身也称为慈无量心或大慈心。

慈心的意思是：

愿一切有情众生获得快乐，以及获得快乐的原因。

接下来，我们要生起慈无量心，也就是大悲心：

愿一切有情众生远离痛苦，以及远离痛苦的原因。

这就是悲心。

在慈心和悲心的基础上，我们应当生起菩提心。

菩提心有两种：胜义菩提心和世俗菩提心。在这里，我们要生起的是世俗菩提心。

世俗菩提心又分为两种：愿菩提心和行菩提心。

愿菩提心

首先，我们要生起愿菩提心。

愿菩提心的意思是：为了利益一切有情众生，我们要证得佛陀果位。

为什么我们要利益一切有情众生？

因为从无始以来直到现在，我们已经在轮回中投生了无量次。在每一次投生中，我们的父亲、母亲和亲爱的人并不相同。每当我们再次投生，父亲、母亲等亲人也会随之改变。

由此可以说，一切有情众生都曾经做过我们的父亲和母亲。

当他们做我们父母的时候，也曾像今生的父母一样照顾我们、帮助我们，在我们身处危险时救助我们。因此，我们要回报他们的恩德。

如今，我们获得了暇满人身，这是回报他们恩德的最好机会。

回报他们恩德的方法，就是践行并修习慈心、悲心，帮助他们远离痛苦，并帮助他们获得快乐。

我们应当生起这样的想法：

为了利益一切有情众生，我要证得真正的佛陀果位。

行菩提心

一切现相都有各自的原因，佛陀果位也同样有其成就之因。

想要证得佛陀果位的愿望，就是愿菩提心；在此之后付诸实践，就是行菩提心。为了证得佛陀果位，我们要践行佛法，也要行持善法。

真正的动机，就是要生起出离心、大悲心、愿菩提心和行菩提心，并以这样的动机接受今天的皈依戒和菩提心戒。

什么是真正的皈依

皈依非常重要，因为皈依是所有戒律的基础、所有佛法的根本，也是所有践行道的前行。

首先，我想讲一讲为什么要皈依，也就是皈依的理由。

即使是很好的行者，如果没有皈依三宝，也不能算是佛弟子。仅仅对三宝有信心，或者只是出生在佛化家庭中，也不会自然成为佛弟子。

我们当然要有信心。同样，学习佛陀的教法，了解佛法的根本是慈心，并修持希望帮助他人的慈心，以及希望消除他人痛苦的悲心，这些都是善法的修持。

但是，仅仅修持这些善行，并不会使我们成为佛弟子或佛法践行者。

为了成为佛弟子，我们一定要以真正的意乐皈依三宝，成为真正的皈依者。因此，理解皈依的理由，并以此皈依三宝，是非常重要的。

没有因，就不会有果。一切果都有各自的因。

接下来，我想说明真正皈依与非真正皈依之间的差别。

我们不能说所有的皈依都是真正的皈依，因为皈依也有真正与非真正之分。

如果我们皈依三宝，只是为了获得长寿、财富、房屋等今生的利益，这就不能算作真正的皈依。因为我们并不是以真正的目的来皈依三宝，这样的皈依可以称为非真正的皈依。

真正的皈依可以分为两个部分：首先是真正皈依的原因，其次是真正的皈依本身。

真正皈依的原因，就是出离心。

前面已经讲过为什么要生起出离心。这里从皈依的角度，还需要进一步说明出离心的重要性。

释迦牟尼佛宣说了无量的教法，因为无量的有情众生有着许多不同的想法。所有教法的目的，都是为了解脱一切有情众生，使他们远离轮回的痛苦，并获得解脱和究竟的佛陀果位。

为了这个目的，佛陀才宣说了许多不同的教法。

佛陀并不是为了让我们获得轮回中的世俗利益而宣说这些教法，例如消除今生的疾病、免除今生的伤害，或者获得寿命、福报、权力，以及在未来获得更好的人身。

离开自己的家乡，前往其他城市或国家，与继续住在家乡，是彼此相违的。

当我们住在家乡时，就没有离开家乡，也不能同时身处其他城市或国家。当我们前往其他国家时，也就不再身处家乡。

两者无法同时成立。

同样，离开轮回、获得解脱，与处于轮回之中、执着轮回，也是相违的。只要仍然处于轮回之中，就无法获得解脱。

因此，想要获得解脱和证得佛陀果位的人，心相续中一定要具备出离心。

如果我们没有想要获得解脱的愿望，就不会为了获得解脱而认真践行。首先要有这样的想法；在这个想法的基础上，我们才会认真践行，以获得解脱的结果。

这就是为什么我们要生起出离心。

接下来要讲的是真正的出离心。

萨迦·班智达是萨迦五祖之一，是一位伟大的导师，也是文殊菩萨的化身。他曾宣说《远离四执》的简短教言。

其中说，轮回就像一个有毒却美味的果实。吃这个果实时，味道很甜、很好吃；但是吃完以后，却会造成身体上的疾病和痛苦，甚至使人失去珍贵的生命。

同样，如果我们执着于轮回中的权力、财富、名声、人物、事物、衣服、土地、房屋等，最初可能会获得短暂的快乐，但是最后却会使我们堕入三恶道。

执着于轮回中的现相，虽然会给我们带来短暂的快乐，却无法给予我们究竟的快乐或真正的快乐。这样的执着还会使我们堕入三恶道。

因此，我们要理解，一切轮回的本质都是苦，并由此生起真正的出离心。

想要从轮回中获得解脱的心，就是真正的出离心。

透过真正的出离心而获得真正的皈依戒，这属于别解脱戒。

佛教中有三种戒律：别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。

只有在出离心的基础上获得皈依戒，才算作真正的皈依戒。真正的皈依戒属于别解脱戒的一种戒律；非真正的皈依，则不能算作别解脱戒。

皈依有五个部分：

一、皈依的原因；

二、皈依的对象；

三、皈依的方法；

四、皈依的利益；

五、皈依的戒律。

皈依的原因、对象与方法

首先是皈依的原因。

皈依的原因包括恐惧、信心和大悲心。

恐惧和信心是共同的原因，所有佛弟子的皈依都具备这两个原因。第三个原因是大悲心，这是不共的原因，只有大乘佛教的皈依才具备这样的原因。

第一，恐惧。譬如，我们在房间里突然看到一条蛇，心中立刻生起很大的恐惧。由于这种恐惧，我们一定会想办法离开这个危险的地方。

同样，如果我们对轮回的苦生起恐惧，就会想办法从轮回的苦中解脱，进而皈依三宝。

第二，信心。因为我们有信心，所以才会皈依三宝。如果我们没有信心，为什么要皈依三宝呢？正因为我们对三宝有真正的信心，所以才会皈依三宝。

第三，大悲心。大悲心，就是希望众生远离痛苦的心。生起大悲心固然是一件好事，但如果只是生起大悲心，却没有采取任何行动，就没有很大的意义。

如果我们没有行持任何善法、累积任何功德，就无法获得解脱，也无法证得佛陀果位。因为我们具有大悲心，所以首先要皈依三宝。

为了使我们的皈依践行成为真正的践行，我们不仅要具备正确的皈依原因，也要有正确的皈依境，也就是皈依的对象；此外，还要有正确的目的。

我们要具备正确的原因和正确的对象，而正确的对象就是三宝。

正确的目的，不只是为了自己，也不只是为了一些人，更不只是为了所有佛弟子。

皈依的目的，是为了这个世界上的人和动物，为了六道有情众生，也就是为了一切有情众生而皈依。

如果我们没有正确的目的，皈依就不能算作真正的皈依。

要具备真正的皈依，我们必须具备真正的目的、真正的原因、真正的对象，以及真正的时间。

所谓真正的时间，并不只是这一生。我们要从现在开始皈依，一直到自己成就佛陀果位为止。

因此，我们要具备所有这些条件：正确的对象、正确的原因、正确的目的和正确的时间。

如果我们具备所有这些条件，就可以说，我们的皈依是真正的佛法践行，也是真正的皈依。

因为具备上述三个原因，我们皈依导师和三宝。

接下来是皈依的对象。

皈依的对象是导师，以及佛、法、僧三宝。

导师：导师是一切三宝的总集，是一切三宝的总集，是一切三宝的总集。

佛宝：佛，是指已经清净所有烦恼和所知障，并圆满一切究竟功德者。佛陀圆满了一切究竟的智慧、究竟的大慈心、究竟的大悲心，以及一切究竟的功德。

法宝：法有两种：教法和证法。

僧宝：僧，是指真正不退转的圣众。

第三个部分是皈依的方法。

首先，要观想前方虚空中有八只狮子抬着三宝的宝座。宝座上有莲花和月轮，月轮上要观想释迦牟尼佛。

当你们观想释迦牟尼佛时，要观想这位释迦牟尼佛不仅是真正的释迦牟尼佛，同时也是十方诸佛的总集。

如果能够这样观想，就可以获得更大的功德。

如果这样观想，最后做大礼拜，并生起信心等，就能够累积广大功德。

释迦牟尼佛以光的形式显现。在释迦牟尼佛的背后，要观想堆积如山的圣书。

已经接受皈依的人，应当使心相续中的戒律不断增长。

接下来是皈依的利益。

佛经中说，如果皈依戒的功德具有色相，那么整个虚空也无法容纳。

可见，接受皈依戒具有无量的利益。

受持戒律与功德回向

接下来是皈依的戒律。

前面所说的五个部分是：

第一，皈依的原因；

第二，皈依的对象；

第三，皈依的方法；

第四，皈依的利益；

第五，皈依的戒律。

皈依的戒律可以分为两个部分：共同戒律和不共戒律。

共同戒律

首先是共同戒律。

我们要持守五戒，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语，以及不饮酒。

第六，无论我们面对什么样的情况，都不应该放弃信心。我们一定要具备信心。

如果我们快乐的时候忘记了对三宝的信心，等到遇到问题、心中担忧的时候，才想起对三宝的信心，这是不对的。

无论面对什么样的情况，我们都要具备这样的信心。这称为稳固的信心。

我们要以这样稳固而不动摇的信心皈依三宝。

不共戒律

接下来是个别的戒律，也就是不共戒律。

皈依佛之后，我们不应该再皈依世间的神。

皈依法之后，我们不应该伤害任何众生。

皈依僧之后，我们不应该以外道作为践行的友伴。

接下来，我们要受菩提心戒。

最主要的是，我们要生起这样的愿望：

为了利益一切有情众生，我们一定要证得佛陀果位。

我们要生起这样的愿望，并在这个愿望的基础上，尽可能地践行佛法、行持善法。

皈依和菩提心有许多不同的戒律，以上这些是其中比较重要的戒律。

现在，皈依与菩提心戒已经圆满。

最后，我们要将今天所累积的一切功德回向给一切有情众生，愿他们都能获得利益。

特别是，我们要将功德回向给我们的根本导师——第 41 任萨迦法王，祈愿法王法体安康、长久住世、常转法轮，佛行事业广大无边、任运无碍。



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**

<https://sakyatradition.org>

2026 ©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有