



認識佛法：皈依與菩提心

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

Translated by "The Sakya Tradition" Translation Team



「薩迦傳承」出版

"The Sakya Tradition" Publications

2026 © 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

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : sakyatradition

微博 : sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 The Sakya Tradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

Twitter: Sakya_Tradition

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，應馬來西亞北海居士林祈請，於 2023 年 11 月 28 日在北海居士林以中文賜予此開示。

2026 年，「薩迦傳承」整理、編輯並出版此開示文字稿的中文版。「薩迦傳承」是一個非營利組織，致力於保存並廣泛傳播殊勝薩迦傳承的珍貴法教，其翻譯小組亦將此文譯成英文。

本篇由 Eri Iwanaka、謝寶萍、曾自評、Sue Strong 慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

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。



什麼才算真正的善行？
什麼又是真正的佛法踐行？

我們常說的「修行」，並不只是在特定時間唸經、打坐或做功課，而是踐行佛法，把佛法落實在生活的每一分、每一秒。關鍵不只在外在行爲，更在於內心的動機與方向。

讀這篇文章時，不妨留意：
皈依與菩提心究竟意味着什麼，又該如何落實在日常生活中？

導讀

認識佛法：皈依與菩提心

踐行佛法，從正確的動機開始

首先，很重要的是，我們應當生起正確的動機。因為當我們行善、踐行佛法時，能否累積廣大功德，取決於我們是否生起了正確的動機。

僅僅是身體和語言上的善行，並不能決定我們能否累積廣大功德；真正起決定作用的，是我們的心。

當我們以身體和語言行善時，如果沒有正確的動機，就不能累積功德。不僅不能累積功德，這樣的行為似乎也不能算作真正的善行。

因此，我們的心非常重要。我們一定要生起正確的動機。具備這樣的動機，再以身體和語言行善，便能夠累積廣大功德。

要具備正確的動機，首先要生起出離心。

佛陀為了利益有情眾生，宣說了許許多多不同的教法。一種教法無法令一切有情眾生獲得解脫。

以醫生治病為例，再有名的醫生，如果只用一種藥來治療所有不同的疾病，也不可能成功。為了治療不同的疾病，醫生一定要使用不同的藥。同樣，佛陀也宣說了許多不同的教法。

我們應當具備五種正確的觀念：把佛陀視為醫生，把法教視為藥，把自己視為病人，把貪、嗔等煩惱視為疾病，並把遵循和踐行佛法視為治病的方法。我們要以這五種正確的觀念來踐行佛法。

佛陀宣說許多不同教法的目的，是為了解脫一切有情眾生，並不是為了讓我們在今生獲得財富、長壽、身體健康等世間利益，而是為了讓我們獲得解脫。正是為了這個目的，佛陀才宣說了許多不同的教法。

我們是佛弟子，也是佛法踐行者。如果我們的目的與佛陀宣說教法的目的相違，就無法踐行真正的佛法。因此，我們必須依循佛法的真正意義，生起真正的動機。

看清輪迴，生起出離心

首先，我們要生起出離心。出離心非常重要。

如果我們沒有生起真正的出離心，就不能算作真正的踐行人，也不能算作真正的佛弟子。因為如果沒有出離心，我們就沒有想要獲得解脫的願望；如果沒有這樣的願望，我們便不能算作佛弟子。

佛陀從未宣說過任何只是為了讓人獲得輪迴中的果報或世俗利益的教法。佛陀所宣說的教法，並不是為了讓我們獲得世間利益或輪迴中的利益。

我們一定要生起出離心。

如果我們觀察輪迴，就會瞭解輪迴的本質是痛苦。

這個世界上有許多不同的國家和地方，有已開發和未開發的地區，也有不同的人、不同的文化、不同的語言等。但是，無論我們去到哪里，都找不到一個完全沒有痛苦的地方，也找不到一個從未經歷過痛苦的人。

即使我們住在最好的房間裏，也仍然會經歷疾病、擔憂等痛苦。因此，外在的房屋等條件，並不是真正快樂的原因。

這個世界的本質是痛苦。我們都會經歷生、老、病、死的痛苦。同樣，整個輪迴的本質也是痛苦。

認識到這一點後，我們便不應再執著於輪迴中的事物。在理解輪迴的本質是痛苦之後，我們便比較容易生起想要從輪迴中解脫的心。這就是出離心。

從慈悲心到菩提心

在出離心的基礎上，我們要生起慈無量心，也就是大慈心。

為什麼稱為「慈無量心」？因為慈心所緣的對象，是無量、無限的有情眾生，所以這種慈心本身也稱為慈無量心或大慈心。

慈心的意思是：

願一切有情眾生獲得快樂，以及獲得快樂的原因。

接下來，我們要生起慈無量心，也就是大悲心：

願一切有情眾生遠離痛苦，以及遠離痛苦的原因。

這就是悲心。

在慈心和悲心的基礎上，我們應當生起菩提心。

菩提心有兩種：勝義菩提心和世俗菩提心。在這裏，我們生起的是世俗菩提心。

世俗菩提心又分為兩種：願菩提心和行菩提心。

願菩提心

首先，我們要生起願菩提心。

願菩提心的意思是：為了利益一切有情眾生，我們要證得佛陀果位。

為什麼我們要利益一切有情眾生？

因為從無始以來直到現在，我們已經在輪迴中投生了無量次。在每一次投生中，我們的父親、母親和親愛的人並不相同。每當我們再次投生，父親、母親等親人也會隨之改變。

由此可以說，一切有情眾生都曾經做過我們的父親和母親。

當他們做我們父母的時候，也曾像今生的父母一樣照顧我們、幫助我們，在我們身處危險時救助我們。因此，我們要迴報他們的恩德。

如今，我們獲得了暇滿人身，這是迴報他們恩德的最好機會。

迴報他們恩德的方法，就是踐行並修習慈心、悲心，幫助他們遠離痛苦，並幫助他們獲得快樂。

我們應當生起這樣的想法：

為了利益一切有情眾生，我要證得真正的佛陀果位。

行菩提心

一切現相都有各自的原因，佛陀果位也同樣有其成就之因。

想要證得佛陀果位的願望，就是願菩提心；在此之後付諸實踐，就是行菩提心。為了證得佛陀果位，我們要踐行佛法，也要行持善法。

真正的動機，就是要生起出離心、大悲心、願菩提心和行菩提心，並以這樣的動機接受今天的皈依戒和菩提心戒。

什麼是真正的皈依

皈依非常重要，因為皈依是所有戒律的基礎、所有佛法的根本，也是所有踐行道的前行。

首先，我想講一講為什麼要皈依，也就是皈依的理由。

即使是很好的行者，如果沒有皈依三寶，也不能算是佛弟子。僅僅對三寶有信心，或者只是出生在佛化家庭中，也不會自然成為佛弟子。

我們當然要有信心。同樣，學習佛陀的教法，瞭解佛法的根本是慈心，並修持希望幫助他人的慈心，以及希望消除他人痛苦的悲心，這些都是善法的修持。

但是，僅僅修持這些善行，並不會使我們成為佛弟子或佛法踐行者。

為了成為佛弟子，我們一定要以真正的意樂皈依三寶，成為真正的皈依者。因此，理解皈依的理由，並以此皈依三寶，是非常重要的。

沒有因，就不會有果。一切果都有各自的因。

接下來，我想說明真正皈依與非真正皈依之間的差別。

我們不能說所有的皈依都是真正的皈依，因為皈依也有真正與非真正之分。

如果我們皈依三寶，只是為了獲得長壽、財富、房屋等今生的利益，這就不能算作真正的皈依。因為我們並不是以真正的目的來皈依三寶，這樣的皈依可以稱為非真正的皈依。

真正的皈依可以分為兩個部分：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，就是出離心。

前面已經講過為什麼要生起出離心。這裏從皈依的角度，還需要進一步說明出離心的重要性。

釋迦牟尼佛宣說了無量的教法，因為無量的有情眾生有著許多不同的想法。所有教法的目的，都是為了解脫一切有情眾生，使他們遠離輪迴的痛苦，並獲得解脫和究竟的佛陀果位。

為了這個目的，佛陀才宣說了許多不同的教法。

佛陀並不是為了讓我們獲得輪迴中的世俗利益而宣說這些教法，例如消除今生的疾病、免除今生的傷害，或者獲得壽命、福報、權力，以及在未來獲得更好的人身。

離開自己的家鄉，前往其他城市或國家，與繼續住在家鄉，是彼此相違的。

當我們住在家鄉時，就沒有離開家鄉，也不能同時身處其他城市或國家。當我們前往其他國家時，也就不再身處家鄉。

兩者無法同時成立。

同樣，離開輪迴、獲得解脫，與處於輪迴之中、執著輪迴，也是相違的。只要仍然處於輪迴之中，就無法獲得解脫。

因此，想要獲得解脫和證得佛陀果位的人，心相續中一定要具備出離心。

如果我們沒有想要獲得解脫的願望，就不會為了獲得解脫

而認真踐行。首先要有這樣的想法；在這個想法的基礎上，我們才會認真踐行，以獲得解脫的結果。

這就是為什麼我們要生起出離心。

接下來要講的是真正的出離心。

薩迦·班智達是薩迦五祖之一，是一位偉大的導師，也是文殊菩薩的化身。他曾宣說《遠離四執》的簡短教言。

其中說，輪迴就像一個有毒卻美味的果實。吃這個果實時，味道很甜、很好吃；但是吃完以後，卻會造成身體上的疾病和痛苦，甚至使人失去珍貴的生命。

同樣，如果我們執著於輪迴中的權力、財富、名聲、人物、事物、衣服、土地、房屋等，最初可能會獲得短暫的快樂，但是最後卻會使我們墮入三惡道。

執著於輪迴中的現相，雖然會給我們帶來短暫的快樂，卻無法給予我們究竟的快樂或真正的快樂。這樣的執著還會使我們墮入三惡道。

因此，我們理解，一切輪迴的本質都是苦，並由此生起真正的出離心。

想要從輪迴中獲得解脫的心，就是真正的出離心。

透過真正的出離心而獲得真正的皈依戒，這屬於別解脫戒。

佛教中有三種戒律：別解脫戒、菩薩戒和密乘戒。

只有在出離心的基礎上獲得皈依戒，才算作真正的皈依戒。真正的皈依戒屬於別解脫戒的一種戒律；非真正的皈依，則不能算作別解脫戒。

皈依有五個部分：

一、皈依的原因；

二、皈依的對象；

三、皈依的方法；

四、皈依的利益；

五、皈依的戒律。

皈依的原因、對象與方法

首先是皈依的原因。

皈依的原因包括恐懼、信心和大悲心。

恐懼和信心是共同的原因，所有佛弟子的皈依都具備這兩個原因。第三個原因是大悲心，這是不共的原因，只有大乘佛教的皈依才具備這樣的原因。

第一，恐懼。譬如，我們在房間裏突然看到一條蛇，心中立刻生起很大的恐懼。由於這種恐懼，我們一定會想辦法離開這個危險的地方。

同樣，如果我們對輪迴的苦生起恐懼，就會想辦法從輪迴的苦中解脫，進而皈依三寶。

第二，信心。因為我們有信心，所以才會皈依三寶。如果我們沒有信心，為什麼要皈依三寶呢？正因為我們對三寶有真正的信心，所以才會皈依三寶。

第三，大悲心。大悲心，就是希望眾生遠離痛苦的心。生起大悲心固然是一件好事，但如果只是生起大悲心，卻沒有採取任何行動，就沒有很大的意義。

如果我們沒有行持任何善法、累積任何功德，就無法獲得解脫，也無法證得佛陀果位。因為我們具有大悲心，所以首先要皈依三寶。

為了使我們的皈依踐行成為真正的踐行，我們不僅要具備正確的皈依原因，也要有正確的皈依境，也就是皈依的對象；此外，還要有正確的目的。

我們要具備正確的原因和正確的對象，而正確的對象就是三寶。

正確的目的，不只是為了自己，也不只是為了一些人，更不只是為了所有佛弟子。

皈依的目的，是為了這個世界上的人和動物，為了六道有情眾生，也就是為了一切有情眾生而皈依。

如果我們沒有正確的目的，皈依就不能算作真正的皈依。

要具備真正的皈依，我們必須具備真正的目的、真正的原因、真正的對象，以及真正的時間。

所謂真正的時間，並不只是這一生。我們要從現在開始皈依，一直到自己成就佛陀果位為止。

因此，我們要具備所有這些條件：正確的對象、正確的原因、正確的目的和正確的時間。

如果我們具備所有這些條件，就可以說，我們的皈依是真正的佛法踐行，也是真正的皈依。

因為具備上述三個原因，我們皈依導師和三寶。

接下來是皈依的對象。

皈依的對象是導師，以及佛、法、僧三寶。

導師：導師是一切三寶的總集，是一切三寶的總集，是一切三寶的總集。

佛寶：佛，是指已經清淨所有煩惱和所知障，並圓滿一切究竟功德者。佛陀圓滿了一切究竟的智慧、究竟的大慈心、究竟的大悲心，以及一切究竟的功德。

法寶：法有兩種：教法和證法。

僧寶：僧，是指真正不退轉的聖眾。

第三個部分是皈依的方法。

首先，要觀想前方虛空中有八只獅子抬著三寶的寶座。寶座上有蓮花和月輪，月輪上要觀想釋迦牟尼佛。

當你們觀想釋迦牟尼佛時，要觀想這位釋迦牟尼佛不僅是真正的釋迦牟尼佛，同時也是十方諸佛的總集。

如果能夠這樣觀想，就可以獲得更大的功德。

如果這樣觀想，最後做大禮拜，並生起信心等，就能夠累積廣大功德。

釋迦牟尼佛以光的形式顯現。在釋迦牟尼佛的背後，要觀想堆積如山的聖書。

已經接受皈依的人，應當使心相續中的戒律不斷增長。

接下來是皈依的利益。

佛經中說，如果皈依戒的功德具有色相，那麼整個虛空也無法容納。

可見，接受皈依戒具有無量的利益。

受持戒律與功德迴向

接下來是皈依的戒律。

前面所說的五個部分是：

第一，皈依的原因；

第二，皈依的對象；

第三，皈依的方法；

第四，皈依的利益；

第五，皈依的戒律。

皈依的戒律可以分為兩個部分：共同戒律和不共戒律。

共同戒律

首先是共同戒律。

我們要持守五戒，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，以及不飲酒。

第六，無論我們面對什麼樣的情況，都不應該放棄信心。我們一定要具備信心。

如果我們快樂的時候忘記了對三寶的信心，等到遇到問題、心中擔憂的時候，才想起對三寶的信心，這是不對的。

無論面對什麼樣的情況，我們都要具備這樣的信心。這稱為穩固的信心。

我們要以這樣穩固而不動搖的信心皈依三寶。

不共戒律

接下來是個別的戒律，也就是不共戒律。

皈依佛之後，我們不應該再皈依世間的神。

皈依法之後，我們不應該傷害任何眾生。

皈依僧之後，我們不應該以外道作為踐行的友伴。

接下來，我們要受菩提心戒。

最主要的是，我們要生起這樣的願望：

為了利益一切有情眾生，我們一定要證得佛陀果位。

我們要生起這樣的願望，並在這個願望的基礎上，盡可能地踐行佛法、行持善法。

皈依和菩提心有許多不同的戒律，以上這些是其中比較重要的戒律。

現在，皈依與菩提心戒已經圓滿。

最後，我們要將今天所累積的一切功德迴向給一切有情眾生，願他們都能獲得利益。

特別是，我們要將功德迴向給我們的根本導師——第 41 任薩迦法王，祈願法王法體安康、長久住世、常轉法輪，佛行事業廣大無邊、任運無礙。



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**

<https://sakyatradition.org>

2026 ©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有