



菩提心

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](#)

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

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——大宝金刚仁波切在西班牙萨迦基金会的祈请下，于 2021 年 4 月 4 日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。

本篇是由曾自评、麦瑞斌，以及陈氏家族慷慨赞助。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。



无论在佛法的普通授课抑或仪式、法会中，
导师在开头总是会提醒我们要以菩提心为动机摄持，
菩提心为何如此重要？

菩提心的对境是无有例外的一切众生，
一切众生跟我们又有何关系？

我们是否可以只是注重动机，
而不去获授菩提心戒？

有此戒者行善同无此戒而行善，
性质是否一样？

本篇，法王就菩提心的方方面面为我们做了讲解。
希望我们皆能受到鼓舞和启发，
时刻将菩提心印持于心。

目录

引言	1
相对菩提心与终极菩提心	3
菩萨戒的利益	8
守持菩提心戒律	10

引言

“菩提吉哒”即菩提心，以非暴力、无量慈悲心为基础，既是大乘道一切践行之根，也是获得佛果的终极（另译：究竟）证悟之因。理解菩提心，并且在我们的中心、实践中长养菩提心，是至关重要的。今天，我将讲解菩提心的含义、利益与戒律。

有很多与菩提心相关的其他甚深主题，但在此我只想涵盖这三点。“菩提”一词与佛陀相关，是个表示终极结果，即圆满成佛的词；“吉哒”一词是心的意思，此处“吉哒”并非指佛的心，指的是我们的凡庸心。因此，菩提心或觉悟心，意味着发愿获佛果的心，这是菩提心的字面意思。

通常，我们都希求并做出努力以获取快乐，仅仅是为了今生，而未遵循任何究竟之道；然而，深思熟虑后，马上显而易见的是：我们在成佛的境界所获之乐，远比世俗之乐重要。若询问一个普通人：“你想快乐一天还是一辈子？”对方当然会答他们想要持久的快乐。没人会选择片刻的快乐。我们应当力求获得终极之乐——永恒保持的快乐。我们应当生起要获得圆满佛果的愿望。

世俗之乐与终极之乐之间，有天壤之别。我们可以从原因、本质和时长三个角度来理解这些差异。从其原因角度看，世俗之乐是恶行之果；但终极之乐却是清静善行之果。从其性质角度看，世俗之乐是坏苦（另译：变苦）；而终极之乐则摆脱了三苦（即：苦苦、坏苦、行苦），它是清静的、纯粹的快乐。从时长的角度而言，世俗之乐最多只能持续几十年，直至寿命终结，这不是很长久；终极之乐将永远保持，一旦证悟佛果，就会有永恒之乐。因为在座诸位都有成佛的潜力，所以当我们在堪能之时，要竭尽全力地去成佛。

相对菩提心与终极菩提心

在此，我们是以大乘传统谈论菩提心。如我所说，“菩提”指圆满佛果，这与声闻缘觉所寻求的解脱有所不同。大乘中，菩提心分为两种：相对菩提心（即：世俗菩提心）和终极菩提心（即：胜义菩提心）。在大家获授菩提心戒（另译：菩萨戒）时，此菩提心是指相对菩提心，以一种发愿作为戒律，此戒可以通过恰当的（另译：如法的）仪轨从导师处获授。然而，终极菩提心不是你在咕噜^[1] 那就能够获授的，终极菩提心必须源于你自己对相对菩提心的践行。通过践行和禅修，你将逐渐生起终极菩提心。

愿菩提心与行菩提心

相对菩提心有两种：愿菩提心与行菩提心。二者之间的差异，就像是“有想要去菩提迦叶等圣地的愿望”与“实际动身前往圣地”之间的不同。仅凭发愿，你无法抵达圣地菩提迦叶。如果你即将从国外回来，那在发愿后，一定要准备好旅行证件、行李、买机票、乘飞机等等。同样，你若想满成佛之愿，就一

定要做很多佛法践行。这是相对菩提心中，愿菩提心与行菩提心的差异。要更详细地了解这一点——如果某人在接受菩萨戒之前发愿成佛，此愿心尚不被认为是真正的愿菩提心。

接受菩萨戒，是让我们成为大乘佛教徒的原因，也是大乘道的入口。如果某人在接受菩萨戒阶段之前发愿成佛，这会被认为“仅仅是愿望”，而非“愿菩提心”。同样，或许有人在还没有接受菩萨戒前，为了成佛就参与佛法践行——这也“仅仅是参与”，并非“行菩提心”。

愿菩提心

那么，愿菩提心是何意呢？愿菩提心是为了利益一切有情众生而发愿成佛。要知道这真正涵盖什么，重要的是：要认识到我们所说的“一切有情众生”是何意。仅仅为了利益不同传承的所有佛弟子，或只是为了利益你国家的男女抑或自己的家人朋友，才生起成佛之愿——皆是不足够的。“一切有情众生”指的是因自身业缘与负面情绪而存于六道轮回中的所有众生，包括中阴众生——即地球上七十亿人中的每一个人、世间无论是海陆的所有动物，还是地狱众生、饿鬼、非天以及天人。

如果我们真想生起无伪的菩提心，了解这一点极为重要。获得圆满佛果的目的是为了利益一切有情众生，而且我们必须继续毫无分别地、毫无例外地关注着无量无边的众生。无量无

边的众生，即宛如虚空般无量无边的一切有情众生。思维着：我们必须毫无例外地帮助他们，因此发愿要成佛，因为目前自己没有能力给他们带来圆满的幸福、将他们从痛苦中解脱出来。

为何我们应该为六道众生服务，这是有充分理由的。我会解释三点。第一点，细想我们已经投生于轮回中无数次了。每当我们投生时，每一次都不会有相同的至爱之人；相反，每一次我们投生，我们的至爱都和过去世的至爱不同。因为我们有无数的前世和无数不同的至爱，所以我们可以知道，一切有情众生都曾在过去生中的某一生，做过我们的所爱。此生中，我们的至爱对我们好，于是我们要投桃报李；同理，我们也应要回报我们在过去生中认识的所有至爱的恩德。我们应发愿为他们所有人服务并帮助他们所有人。

第二个原因是，正如我们每一个人都想要快乐、想克服痛苦一般，所以，每一个有情众生都想要相同的东西：我们所有人皆有相同的愿望。当我们都有共通的愿望时，忽视别人的福祉而只关注自己的，是不对的，这不恰当。这是我们应毫无例外地服务一切有情众生的第二个原因。

第三个原因是，一旦接受了菩提心戒，若不按照已作的承诺行事，是不对的。如果请人来家里做客，但是客人到访后，你却并没有好好招待他们，如献上食物或饮料——这是不对的。同理，作出要服务一切有情众生的承诺后，就不该违背承诺。即使在世俗生活中，违背承诺也不应该。世间自食其言的人算不得好人。更何况作为佛陀的追随者，我们已经许下如此强大

的承诺，更重要的是我们不该违背此承诺！

然而，此刻我们没有能力将一切有情众生从痛苦中彻底解脱出来，并且将他们置于圆满证悟的境界中。即使是轮回中极具力量的世间天神也不具此力，即使是诸如登地菩萨的圣者，也没有使一切有情众生获得解脱并将其置于终极快乐状态的终极力量，只有世尊佛陀和其余圆满的诸佛拥有全然、终极的力量来做此事。因此，我们应该想：为了一切众生，我们真的必须要获此圆满佛果。有了这些想法，我们就能为了一切有情众生而生起一种真诚无伪的成佛之愿。当我们有了这伴以菩萨戒的愿望时，那这就被称作“愿菩提心”。

行菩提心

如前所述，菩提心是基于非暴力、无量慈悲心；以这些为基础，我们生起愿菩提心；接着，我们生起行菩提心，行菩提心可以与愿菩提心在同一仪式中获授，亦可以在单独的仪式中获得。

“行菩提心”意指为了成佛而做佛法践行。缺乏恰当的因与条件（另译：缘），任何人都无法成佛。这犹如想当一名学者，没有学习和训练，任何人都无法成为学者。世上不同领域中有许多类学者，他们都要努力学习且完成当专家所需的教育要求。同理，不践行佛法，无人能成佛。

要以清净的方式践行佛法，一定要以正确的动机开始。这意味着，第一，生起对整个轮回的出离心；第二，生起无量慈悲心；第三，生起菩提心。铭记这一点，就能进入正行了。在正行中，应该培养正确的观想、专注力和注意力。结行中，应以恰当的方式回向。如果你的践行，包括所有这部分，都恰当地完成，那这行为就是圆满的善行。这种圆满的善行是克服痛苦、负面情绪和负面行为的良药。这是获得暂时的与终极的快乐之正确方法。

我们可以更进一步阐述菩萨戒的重要性。根据教法，受戒转变了你的名字（即：身份）：受戒前，你不过是一名普通人；受戒之后，你便成了一名菩萨——换言之，即大乘佛种姓中的一员，因为“菩萨”指的是有菩提心的众生。受了菩萨戒，则为佛之种姓、佛子。

受了菩萨戒，成为一名菩萨，以及趋入大乘道——所有这些，都是同一件事，都在受菩萨戒那一刻同时发生。这跟你在一个仪式上入籍印度，从那一刻起你就是印度国民类似：菩萨戒使你成为一名菩萨。受戒后，你将值得其他人类和天人顶礼、恭敬。然而，同时，你不能有一丝自大傲慢，这些负面情绪会损害你的菩提心——你珍贵的觉悟之心。小心谨慎，不要自大傲慢，我们应生起菩提心，并获得它所带来的无限利益。

菩萨戒的利益

或许你已经受了戒，或许你计划在未来受戒。无论如何，一旦从可靠的具格咕噜处，通过恰当的仪轨获授了菩萨戒，如果恰当地守持戒律，那么它会带来无有穷尽的、不可思议的利益。据说，如果这些利益有物理形态，整个宇宙都太小了，无法容纳它们。

这些利益既是暂时的也是终极的。将帮助和服务一切有情众生的真诚愿望付诸实践，成为一切众生的帮手——如此积极的行为让所有诸佛菩萨欢喜。当我说把服务或帮助一切有情众生的愿望付诸实践时，这意味着我们在心理上应该有这份毫无例外和分别地帮助、服务无量众生的愿望。在心理上，我们可以用这种方式来伸延真诚的愿望；但在实践中，我们不可能真正帮助到无量的众生，因为我们身体的、语言的行为是有限的。那实际上，我们应尽可能多地帮助他们，同时将帮助一切众生的愿望牢记于心。这是你对诸佛菩萨能做的最佳供养。我们不能通过供养物质供品，即他们不需要的东西来取悦他们。他们想从我们这里得到的，是我们遵循菩萨的生活方式，并且依照菩提心而行，这是任何人都能对诸佛、圣菩萨做的最无上供养，

如此做，不但能使他人快乐，也能令诸佛、圣菩萨欢喜，我们亦会积聚巨大的福德。

有了强有力的菩提心时，我们将克服今生的所有障碍，并拥有今生乃至来世的一切有利条件。此外，通过菩提心为基础的强而有力的行为，我们将能克制那些引发痛苦的负面想法和恶行。强而有力的佛法践行和善行，能真正击败负面情绪与恶行。

如果我们相信自己需要护持菩提心，那就不会在心中有嗔恨、愤怒。出于愤怒而击败外敌，与菩提心完全背道而驰。愤怒和嗔恨是可以摧毁我们珍贵菩提心、觉悟心的东西。我们必须始终奋力护持菩提心，并将其保持得完好无损。通过尽可能地护持菩提心的清静，我们会体验到快乐，也能将同样的快乐带给他人。我们可以实现和平与和谐。菩提心——没有冲突或嗔恨——会创造和平。如果想要世界和平，那么我们所有人都该长养慈悲心。然后，在我们这些大乘佛法的追随者中，也该生起菩提心。

长养菩提心的终极利益是我们会圆满成佛。菩提心是圆满成佛之因，成佛即解脱的境界，远离了所有种类的苦和障碍的境界，同时拥有一切无上的品质（另译：功德），比如：终极的知识、终极的智慧、终极的力量、终极的悲心等。这些无量功德将永恒存在。我们成佛后，就永远不会从这境界中退转。如果我们认识并仔细思维这些利益，会激励我们去生起且践行菩提心，护持我们珍贵的菩提心。

守持菩提心戒律

为了保护我们的菩提心，就该避免十四根本堕罪。这种语言听起来像金刚乘，当你在金刚乘中获得无上瑜伽灌顶时，会有十四根本堕罪的解释；然而，在解释菩提心的文本中，根本堕罪是不同的。

第一，是把属于三宝的供品、财物用在自己身上。例如，有人给佛像供养了一件漂亮的披风，而我们却从佛像上抢过来，裁制成穿戴物，这是不对的。把供养三宝的财富挪作个人享用是第一堕罪。如果有人捐款出版佛法书籍，或者供养精美的布料包裹佛典，这些钱或材料用于任何其他目的都是不对的。若有人供养寺庙、僧尼，而如果我们将这些钱用在自己家人身上，这也是不对的。所有这些都属于第一根本堕罪的例子。第二是舍弃成佛的正确道路——正法，或者导致其他人舍弃正法。第三种是：如果有人试图让一个不守净戒的僧尼还俗，这是一种堕罪。试图强迫僧尼还俗是错误的，即使这个僧尼未持净戒。那些不能持守净戒者必须自己决定怎么做，然而从我们的角度试图去处罚他们，却是错误的，是一种根本堕罪。

第四根本堕罪是具有错误的观点（另译：邪见）。这意味着不信业因果法则、不信三宝，或对这些事情是否真实存有怀疑、犹豫。我并不是说大家应盲目地相信业因果法则和三宝；我们一定要用逻辑推理、学习、审思来获得透彻的了解，并生起对正确观点（另译：正见）的坚稳信心。

第五根本堕罪指造下五无间罪之一：杀父、杀母、杀阿罗汉，在负面想法的驱使下出佛身血，以及在佛住世期间导致僧团分裂（另译：破和合僧）。在任何时间导致任何僧团分裂都是不对的，但是除非在佛陀住世期间犯下，否则都不被认为是五无间罪之一。

还有另一组能破坏菩萨戒的八种堕罪。第一个是：在一个人还未生起菩提心、积聚巨大福德时，却向他解释终极之见（即：究竟之见）。第二个是：劝阻那些正遵循着菩萨的生活方式、依菩萨行的人，告诉他们这是很艰难的，让他们不应遵循大乘道，而应转入声闻缘觉乘。这是一种根本堕罪。

告诉那些持守着别解脱戒、毗奈耶戒的人舍弃戒律与其法道，反而追随大乘道——这是八种根本堕罪中的第三个。事实上，毗奈耶道有不同的种类，而且并非全部都是非大乘。有了菩提心，一个人可以持毗奈耶戒，比如比丘戒。根据大乘传统，守持这样的毗奈耶戒是恰当的——它不会违反菩萨戒，或与其对立。然而，假如有人另有说法，并鼓励其他人舍弃毗奈耶戒而去遵循大乘道，这是一个根本堕罪。我们是可以基于大乘的动机来

守持毗奈耶戒的，大乘动机就是生起无量慈悲心、菩提心。

这八种根本堕罪的第四个和第五个，是对财富有强烈的贪执，以及对获得别人的赞赏和尊敬有强烈的执着。如果某人伴以这样的动机和自私自利的意图，谈论自己的功德并批评别人（另译：赞自毁他），那是不对的。这与菩提心对立。

第六种是：为了获得名誉、尊敬、财富而宣扬自己有正见，已得这样那样的“果”，然后把别人当做追随者，并告诉他们如果想成佛就得追随你。这是一个根本堕罪。

八种中的第七个是：在君臣间挑拨离间，导致他们起纷争，或是处于不和状态。例如，你向一位大臣报告“此人在批评你，讲你的坏话”，而假如这番话导致大臣憎恨此人，那将会有更多的不和谐、更多的纷争。同理，如果我们在佛教圈子里制造不和，这也是不对的。

这些根本堕罪的第八种，是批评吸引了很多追随者的禅修者、导师，认为假如你失去追随者、赞助者（即：功德主），会给你造成麻烦。

简言之，有十四种根本堕罪。我在此只是粗略地讲解一下，所以我鼓励你们了解这十四种根本堕罪，并且避免造下这些过失。它可以帮助你以一种清净的方式护持菩提心。避免根本堕罪，能增强你的菩提心，这样你就能毫无例外地为利益一切有情众生而稳定地进步，最终成佛。还有我们应该遵循的其他共同学处，

包括忆念轮回的过患、仅为自己的利益而获涅槃的过失。我们应想到，一切有情众生都是我们至亲至爱的父母。我们应尽可能多地了解业因果法则，这样我们就知道什么该取、什么该舍。我们应该尽量恰当地遵循这些学处，不犯下任何过失。

生起愿菩提心后，也有要遵循的特定学处。首先，我们应极力防止自己珍贵菩提心的任何减少、损坏。要做到这一点的方法，是绝不容许自己感到丝毫的灰心丧气。我们一定要避免诸如“我不能成佛”的想法，因为这种想法会破坏菩提心。为了对治它们，就要思维：只要发起菩提心，即使是小昆虫也能成佛。伟大的那烂陀大师寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“即便是极小的昆虫，若生起菩提心，都能成佛，我为何不能？（即：蜂蛹虫豸者，若发菩提心，尚证无上道，吾辈何不为？）”

此刻，我们以此珍宝人身在这里，从许多不同角度而言，都是那么难得。我们已值遇了具格咕噜与正法。我们已经值遇了践行佛法的一切利好条件（即：暇满），因此，我们并没有理由不成佛，没有理由怀有沮丧的想法。我们要克制这样的念头，保护我们珍贵的菩提心，避免可能损害菩提心的一切不利条件。我们应遵循增长菩提心的方法，例如：拜见具格咕噜，接受他们的教法；观想诸佛不可思议的终极功德，并生起真诚无伪的、无可动摇的信心；试着忆念菩提心的利益，试着为了利益一切有情众生而践行无量慈悲心。

“为了利益一切有情众生，我愿成佛”，我们应毫无间歇

地时刻牢记这个愿望。关于行菩提心，我们要避免任何能损害到它的因，例如欺骗咕噜、具格导师、圣者或虔诚的践行者，即使是意图开玩笑；他人行善时，我们永不该贬低他们或说刺耳的话，即使是为了开玩笑；我们不该对菩萨批评或说苛刻的话，即使只是开玩笑；我们不该欺骗别人，即使是开玩笑：这些行为会损害行菩提心，我们应当舍弃，相反，我们该尽力遵循能提升和增长菩提心的方法。如果我们犯了上述这些错误中的任何一项，而且事后仍然不忏悔，这也不对。

我们绝不能故意说任何有害的谎言。在一切有情众生面前，我们永远不应有任何欺骗的想法，我们该全力以赴在精神和实践中尽可能多地去帮助他们所有人。我们应该对所有的菩萨展示崇高的敬意，并且赞叹他们每一位。

尝试去引领他人走上正确的道路，试着去帮助他人升起菩提心，试着帮助他人践行菩提心，以及帮助他们遵循菩萨行。这些会真正增强你的行菩提心。我就此结束有关菩提心的简短讲解。衷心祝愿你们所有人都能够真正了解并遵循菩萨行，时时刻刻护持自己的菩提心。你们所有人都可以得到暂时的、究竟的快乐，即为了利益一切有情众生而成佛。我真诚地希望我们的根本咕噜，以及佛、法、僧的加持，从今乃至永远皆与你们同在。

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”。



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