



佛陀的教导： 贤善心与清明心

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

2020 © 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：TheSakyaTradition

微博：[sakyatradition](https://weibo.com/sakyatradition)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

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——大宝金刚仁波切于 2018 年 12 月 6 日在葡萄牙里斯本赐予此开示。“康就仁波切基金会”主办此节目。“萨迦传承”小组整理编辑的英文版本于 2020 年出版。“萨迦传承”翻译小组将此英文版翻译成中文。

感恩直接或间接参与此开示整理或编辑的每一位，这使更多人得以与此至为珍贵的开示结上缘分，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊圣的萨迦·赤千法王和萨迦·赤津法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

佛陀的教导： 贤善心与清明心

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

目录

一颗真心实意的善心	1
愤怒是众多负面行为之根	4
培养一颗善心和清明心	6
问答	12

一颗真心实意的善心

释迦牟尼佛开展了许多圣行事业，引领一切有情众生离于痛苦和不满、趋向暂时和终极的幸福^[1]。在这些圣行事业中，佛陀主要的事业便是转法轮。佛陀说：“我已展示了解脱的道路：一个人能否获得解脱，取决于他（她）自己（另译：吾为汝示解脱道，解脱与否依自己）。”佛陀是我们的向导，为我们展示正确之道与错误之道的人。一个人追随正确之道，此人将获得解脱或觉悟；一个人追随错误之道，此人将有严重的后果。佛陀说，自己是自己的拯救者，自己是自己的敌人（另译：自为自救怙，自为自怨敌）。所以说，一个人能否获得解脱，主要取决于自己的努力。一个人是否获取真正的幸福，或遭受更多的痛苦，取决于自己的行为、精神状态以及动机。

若一个人培养善心和清明心，此人则可在道上进步，并能获得暂时和终极的成果；但若没有善心和清明心，此人则会遭受越来越多的痛苦。

佛陀的教导是一种使坏人变为好人的方法。他的教导将负面想法转为正面的，凡识转为智慧（另译：转识成智），一介凡夫转为证觉悟者（另译：佛）。我们通过我们的身体、语言和心来

践行，但主要的是，我们需要通过心来践行。仅通过身体和语言践行佛法，心却是散乱的，那我们的践行不会有强烈的冲击或极大的成效。我们的心行帮助我们取得主要的果——解脱。

好的心行，缘于拥有一颗贤善心与清明心。善心却有很多层次。每个人某种程度上皆有一颗善心，就算非信仰者亦有一颗善心，比如希望拯救性命、帮助儿童或帮助那些苦于疾病的人们；再者，有的人或许希望帮助数百或数千人，抑或十万人。

依据佛陀的教导，贤善心并非只是涉及帮助数百、数千或者数百万人，善心意即去帮助无限的有情众生，无有任何限量——基于慈心、悲心与菩提心。这种善心关注于一切有情众生——不仅是这个世界的众生，还有那些我们看不见的、处于恶趣的、非天道和天道的（众生），他们皆是善良之心的对象（另译：对境）。这种善心极为深邃、广大，其慈心、悲心和菩提心的对象是无限的。

如果我们有一颗真心实意的善心，那么自然我们会控制许多负面的想法，如牵涉到愤怒^[2]、贪执^[3]、斗争或偏心的。这是因为当一个人具有一颗真心实意的善心时，此人就不会区分对待有情众生。

一颗真心实意的善心关爱所有的众生，不论他们的文化、种族、宗教、语言或其他差异。这种善心没有界限——它遍及一切众生，无任何偏袒或例外。拥有这种善心，不仅在过去的世纪或当下非常重要，在未来也将重要。不论怎样的时间段，无论我们

生活在现代与否，我们皆需和平与和谐，而且我们都想要幸福。和平与幸福之源泉，就是一颗仁慈友爱、善良崇高、积极正面的心。

因此，我们恒时都需要此真心实意的善心，我们的很多问题，都是由我们自己的思维方式造成的。如果我们有了善心，那我们的想法就会转变，我们会有更积极的心态。当我们以更正面的方式去思考，并且培养真心实意的善心时，就能克服很多痛苦、担忧和问题。故而，一颗善心非常重要。

一颗善心让我们成为一个更好的人，或一个没有太多压力和痛苦的人。即使面临巨大的挑战，那些具有善心的人也不会受影响，他们能拥有平和之心，不被外部挑战所影响。这种善心是幸福之因，且有助于克服痛苦。

注释：

[1] 幸福：“happiness”这个字实际包含了很多意向，比如：幸福（一种状态）、幸福感（一种感受或评价）、快乐（一种感受或心态）。这里为了方便读者，简单译为“幸福”，请读者依据原文自己去体会和把握它的准确涵义。

[2] “anger”的佛学术语是“嗔怒、嗔”，法王在解说“负面的情绪”时，引用的“anger”，编者译为“愤怒”，一种负面的情绪，可能带有嗔怒。理由同上。

[3] “attachment”的佛学术语是“贪”——被喜欢对境的想法和冲动所牵引。但是本文内容利益广大读者包括非佛学者，因此，根据法王所要表达语境而翻译为“贪执”。

愤怒是众多负面行为之根

我们的痛苦和问题都是由我们自己负面的想法和行为所导致的。举例来说，如果我们以负面想法反对家人，那么（家人之间）将会不和谐。家人间就会有口角、争辩和不愉快。所有这些问题都是由负面想法，以及对他人没有真正的善心所引起的。如果我们有善心，那我们就不会争吵、争论或恨彼此，一个家庭就会和睦地生活，而此和睦又会延伸到邻居和他人，最终，每个人可以在任何时候与任何人和睦相处。可是，要有和睦，我们需要具有善心。

事实上，对自己的家人生气比对其他人生气更加严重。我们和家人生活或其他的互动，一般要比其他人频繁得多。我们越频繁地与最亲近的人争论或生气，我们就会积累越严重的负面行为，这反过来又会使我们遭受更多的痛苦。如果我们对家人以外的人生气，我们可能不会经常见到那个人，因此也不会每天对那个人生气；但如果我们对家人生气，那么我们就有更多的机会每天生气或经常生气。我们越生气，我们造的负面行为也就越多。因此，假如我们对自己的家人生气，据说这会更严重，并可导致更负面的结果。

因此，我们应该从自己的家人先行着手，开始践行善心。以此方式，我们能够与家人和睦地生活，并且随后能将此和睦延伸至其他人。

如果我们和睦共处，那么生气的机会就会少得多。没有愤怒，就不会有由愤怒所引发的负面行为。所以通过控制愤怒，一个人能控制的不只是愤怒，还能够控制许多身体或语言的负面行为，因为众多的负面行为是由愤怒引发的。

愤怒是众多负面行为之根。如果能控制或制伏此根源，那自然地，我们就能控制住由此根源引起的其他负面行为。控制诸如愤怒和嫉妒的负面想法之最佳方式，是拥有一颗与慈心、悲心和菩提心无分离的善心。

如果我们拥有一颗真心实意的善心，我们可以帮助这个世界带来更多和平。和平应该来自于平和的心，我们不能以愤怒来成办世界和平；我们不能通过负面想法使这成为一个和平的世界。唯有通过平和的心，我们方能使这个世界更加和平。平和的心便是解决方法。

愤怒不能制造和平，也不能解决我们的问题。愤怒会一直制造更多问题、痛苦、压力和不快乐。一个充满怒气的人将不会快乐，而谁被示之以怒，该人（即：承受怒火者）也不会感到快乐。因此，愤怒摧毁自己和他人的快乐；愤怒引发自己和他人的痛苦。我们应审思和去理解：愤怒是我们的敌人，它破坏了我们的平静、和平、幸福、快乐以及正面的想法。

培养一颗善心和清明心

要想控制负面的想法，我们首先必须了解一颗真实真意善良的心到底是什么。然而，佛陀的教导不仅仅是知识，仅（对善心有）智识上的理解，并不能控制负面想法。我们必须知道拥有一颗善良的心意味着什么，而且了解之后，我们就必须践行。真正的践行能控制负面想法。但即使我们践行，我们必须获得体验。当我们获得体验，我们便可以真正地制伏我们的负面想法。这种体验可被称为“清明之心”。因此，通过正确的知识，我们可以践行。然后，有了恰当的践行，我们能获得内在的认知或体验，那即清明之心。

我们的知识和践行之间、我们的践行与体验之间有前因后果的关联。因此，我们的学习、践行以及体验必须联系在一起，否则就不会有大的作用。如果不能运用我们的知识或将其付诸行动，我们的践行将不会取得良好的成果，而没有好的践行，我们的体验会有所欠缺。

通过听闻教法，通过我们的学习、审思和禅观，可以获得不同种类或层次的清明之心。这里，我们所指的清明之心或智慧，是了悟了一切现相的真实本性。以听闻和审思教法所产生的智慧

为基础，我们可以获得禅观的智慧或体验。这种智慧对拥有一颗贤善之心同样重要。虽然善心能够帮助我们控制负面的想法，但仅有善心并不能断除负面想法。为了断除负面想法，我们需要获得“认识无我”的清明之心或智慧。唯有通过这种了悟，我们方能消除内心的痛苦和负面情绪。

此清明之心或智慧是非常重要的，因为要消除痛苦，我们需要断除痛苦的根——自我爱惜或自私的想法。自我爱惜是轮回中所有痛苦和问题的根源，它是我们所有的负面想法和情绪的根源。通过“认识无我”的清明之心，自我爱惜可以被断除。

愿自己快乐并非快乐之因，而是痛苦之因。正如伟大的印度大师寂天菩萨在他的论典《入菩萨行论》中所说：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”

在此世间，人们极其地忙碌于他们的生活，当他们基于自我爱惜而谋求幸福时，他们永远不会得到真正的结果或真正的幸福；相反他们会感受更多的痛苦。有的人或许认为仅仅发展或提高物质世界，就能获得幸福，但事实并非如此。在过去的几十年中，物质世界已经有了巨大的改善，但这并不意味着现在的人们比几十年前必定更幸福。这表明真正的幸福来自内在的发展，而不是仅仅通过外在的或物质的发展。我们需要发展我们自己的心——我们的内心世界。为了发展此内在世界，我们需要清明的心——了知如何克服痛苦、如何获得真正幸福的智慧，不仅仅为了自己，而是为了一切有情众生，无一例外。

佛陀的教导不仅仅是为了自己，特别是我们不能只为了自己而践行任何大乘教法，而是我们要为了无一例外的一切有情众生而践行；我们不仅仅是为了所有佛教的追随者而践行佛法，而且也是为了那些追随着其他信仰或无信仰的人。我们必须怀着帮助这世上所有的人和动物的愿心来践行，并扩展这个动机，将所有的生命都包括在内。

此外，佛陀的教导并非只是为了保存一种宗教，或者维持一种传统。佛陀的教导是为了每一个人而被践行的，每个人都可以践行佛陀的教导，不论国籍、种族或文化。每个人都可以践行佛陀的教导，因为我们人人都具有佛性——成觉（另译：成佛）的潜能或种子。既然人人都有此机会（成觉），我们践行（的对象）必须包括一切众生，无一遗漏。

要成为觉者，我们的践行必须涵盖二种功德田。首先，有诸佛圣众作为我们的向导和皈依对象之田；其二，是有情众生之田。如不关注有情众生，我们就无法践行恰当的皈依、慈心、悲心以及菩提心，更别论成为觉者了。例如，在践行皈依时，我们持诵“我与一切有情众生皈依佛、法、僧三宝”；我们也念诵四无量心禅观“愿一切有情众生安乐并具安乐因”等；培养菩提心时，我们念“为了一切有情众生，我们发愿证得觉悟境界而践行此具义之道”。

所以，如果不关注有情众生，我们无法践行任何的大乘基本教法。有情众生不是我们践行佛法的障碍。他们是我们践行之田

和重心。非常重要的一点是：要了知我们需要有情众生（为对象）来践行。我们需要把我们的重点放在“包含一切有情众生上”。

没有清明心，我们就无法践行六“圆满”（另译：度）中的任何一种。“圆满”在梵文中意为“波罗蜜多”，即超越。“波罗蜜多”意味着超越轮回。要超越轮回，我们需要清明心或智慧，亦被称为“第六圆满”。没有智慧的圆满，我们不能超越轮回或从轮回中获得解脱。缺乏智慧，其余五圆满——慷慨（另译：布施）、道德（另译：持戒）、耐心（另译：忍辱）、快乐的活力（另译：精进）以及禅修（另译：禅定）都不是“圆满”。

智慧的圆满是最重要的圆满，它就像看到获得解脱或证悟之道的眼目。虽然一个人有双脚可行走，若没有眼睛看此路，亦无法前行。

伟大的印度大师月称菩萨在《入中论》中说过，我们需要双翼^[4]。打个比方，天鹅需要两翼越过海洋或河流，同样，我们也需要方便与智慧的双翼——贤善心与清明心，去飞越轮回的大海（贤善心和清明心）二者都重要。有此二者，毫无疑问我们能够克服所有苦难和问题。我们能够获得解脱，超越轮回，为了一切众生而获得证悟。

如我先前所说，首先我们需要获取知识，即了解拥有一颗贤善心和清明心意味着什么。之后，我们需要将知识运用于日常生活中，并且将其付诸行动。假如你拥有了知识，但若不学以致用，那么这个知识便不是那么有用，甚至世俗的知识也有相同原则。

所以，我们需要将知识与践行二者联系起来。相应地，这将让我们在我們的践行与体验间建立联系，使我们取得内证来调伏我们的心。

善心和清明心并非他物，而是我们的心。通过培养一颗善心和清明心，我们能够训练我们的心，而且心智训练是最重要的。若我们有正面的心，我们将能做出正面的身体和语言行为。一颗正面的心，不会促使我们做出任何负面的行为，它将恒时促使我们做出正面的行为。我们能否以正面的方式做出身和语的行为，取决于我们是否具有正面的心。直到我们恒时都有真心真意的正面之心以前，我们都需要践行，需要改进自己，需要训练自己。

训练自己的最佳方式是恒时具有正念与正知。若我们无正念，我们则可能造作负面的行为；当我们缺少正念，我们有时会做出仓促决定，导致错误的结果。因为匆忙做出的错误决定，可能会导致许多负面的行为——缺少了正念与正知。因此，时刻具有正知正念非常重要，这样这些正面的想法，能够作为提示或如向导般引导我们，让我们避免造作负面行为。正面的想法还能帮助我们遵循正确的法道，根据佛陀教导做出恰当的行为。

再者，具有善心和清明心也意味着我们要以正确的动机行持一切行为。如我们有真实真意的善心，那么我们就无机生起错误的动机或者世俗的动机。若我们以世俗的动机去践行佛法，则缺乏善心。依据佛陀的教导，善心与慈心、悲心与菩提心是不分开的，除了这些正面的心外没有其他了。如果我们具备此善心，

那自然而然地，它就能平息世俗的动机。它亦有助于我们拥有更宽阔的眼界，思考更正面，并且将使我们成为一个智慧的人。

作为道上的初学者，我们所谓的清明心，仅仅是我们的“想法”（此处指概念心）。但随着我们发展我们的践行，我们将突破我们的“想法”，这时清明心作为非概念性的智慧生起了。

一颗贤善心与清明心，是医治导致我们痛苦的疾病或困扰情绪的药。比如，当一个人病了，此人需要吃药。请求别人吃药将无法治愈自己的病。同样，要治愈一个人的烦恼的情绪，此人自己需要培养贤善心和清明心。我们皆需践行。为了治疗自己的疾病或负面的想法，我们皆需发展正面的想法。以此方式，我们就能够在法道上进步。这就像根或基，如果根强健、优良和正面，那我们将有正面的发展，同时获得贤善心和清明心。

注释：

[4] 参阅月称菩萨《入中论》第 226 个偈颂：“世俗真实广白翼，鹅王引导众生鹅，复承善力风云势，飞渡诸佛德海岸。”

问答

问：为什么您说“贪执”是一负面的想法？既然我们关心彼此，贪执难道不是正常的吗？

答：关爱他人是正面的，但“贪执”并非在关爱所有众生。贪执基于偏袒的想法，因为我们并非对每个人都有贪执。我们对某些（人）有贪执，而非对此世间的所有七十亿人；但当我们真心实意地关爱他人时，它意味着我们无别地关爱所有人。当我们有贪执时，我们的心就狭隘了，我们不会把我们的慈心和悲心扩大及所有人。此贪执接着会引发了更多的负面行为。有时候，出于贪执，我们会生气。例如，若有人对某种食物有强烈的贪执，并且想马上吃到却不得不等待它，那么他或她也许会生气。同理，贪执能引起我们造作针对他人的、负面的身体或语言行为。此贪执是基于偏袒的想法，并且能引发我们产生更多负面的想法、造作更多负面的行为。

问：我自童年起所承受的痛苦，已如烙铁在皮肤上留下疤痕（即：很难从童年的痛苦中解脱出来）。我该如何从这痛苦中解脱自己呢？

答：心的本性从无始以来就是清明的或纯净的。这一切负面想法都是暂时的，它们并不是心的本性。它们就如一块白布上的污垢般，污垢并非布的本性，它是暂时的，若我们用正确的解决方法，如肥皂和水，那么尘垢就能从布上去除。同样地，负面想法并非像铁烙印于我们一样。它们通过正确的处理方法是能被去除的，那便是正确的教导和践行。如果我们能去除负面想法，那我们就可以去除一切痛苦，因为痛苦是由负面想法所导致的。所以，每个人不该气馁。

每个人要思维所有的痛苦都是暂时的。痛苦可以被去除。“负面想法并非我们心的本性”，这样忆念是好的。《入行论》中，寂天菩萨阐释，即使是昆虫，若它们生起努力的力量，都能成佛。^[5]换言之，在践行和菩提心中通过正确的努力，甚至昆虫也能成佛。那我们为何不能呢？作为人类，我们知道什么行为要取、什么（行为）要舍，对我们而言，我们也能够成佛自不必提，所以我们不应气馁。我们应被佛陀的教导及他向我们展示的诸般方法所激励。

注释：

[5] 参阅《入菩萨行论》：“蚊蝇虻蚋及蜂蚁，乃至任何虫豸类，若依之生精进力，亦得无上大菩提。如我生于人类中，已知利害明取舍，若能不舍菩提行，云何不证菩提果？”

问：清明之心和纯净之心是一样的吗？

答：如果我们指的是本然纯净的心，那么它与“清明之心”是不同的。本然纯净之心是一切有情众生自无始以来就具有的。正因如此，所有（的众生）皆被说成有佛性；另一方面，“清明之心”指的是通过学习、审思和禅修正确的教示所获得的智慧。通过这样的践行，我们就能够获得佛的双重清净。此双重清净既是心的本然纯净，也是从一切障蔽解脱了的清净。此双重清净，与终极的清明之心或佛陀的超然智慧是不能分割的。

问：有时我的心不清明，这时候假如我感到压力或生气，可以吗（即：当心不清明时，若有负面情绪，这可以接受吗）？还是那是适得其反的？

答：必须摒弃愤怒，即便是对自己。因为如果一个人对自己生气，那此人仍是在产生会毁坏自心的愤怒。所以与其生气，我们不如试着通过正面的方法——借由培养善心和清明心而来的正面方法，来消除我们的压力。通过这些方法我们应试着摒弃愤怒，并且（通过这个方法）我们也可以克服压力。

问：为了获得清明之心，您建议进行哪种禅修？

答：在《阿毗达摩俱舍论》中，伟大的印度大师世亲菩萨说：“基于良好的道德行为——听闻、审思并彻底地自我融进禅修。^[6]”以正确的意图和动机去做，我们就能获得清明之心。要获得清明心，我们必须首先学习；基于我们清净的道德行为，我们必须学习所需践行的内容；然后，我们需要理解意思并（知道）如何践行；知此之后，我们需要践行或者禅修。通过这种方式继续做，我们就能获得清明心或智慧。

问：没有清明心，（我们）可能具有无量的慈心吗？

答：为了践行慈心，我们需要具备清明之心，这二者是并肩而行的。但有不同种类或不同层次的清明心或智慧，有圣者菩萨拥有的智慧和凡夫菩萨拥有的智慧。当我们在俗义^[7]道上践行无量的慈心时，那我们需要有俗义层次的清明心或智慧。于彼阶段，我们无法具有圣者的智慧，因为我们尚未到达圣者菩萨的层次。

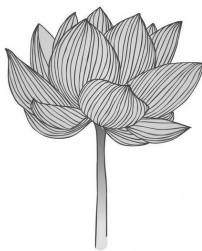
注释：

[6] 参阅《俱舍论》：“将趣见谛道，应住戒勤修，闻思修所成，谓名俱义境。”

[7] 注释：本文“俗义”、“胜义”以践行者是否证悟空性、具有见性智慧来区分，或以践行之道是否契合了空性证悟、见性智慧来区分。未证未具或未契合，为俗义；反之，为胜义。

问：善心与菩提心是相关的，对吗？而智慧与空性有何关系或关联吗？

答：智慧是对空性或现相真正本性的了悟。所以，空性是个人所了悟的“客体”（另译：对境），而智慧是“主体”（另译：有境）。



— 全文完 —



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

2020©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有