



学习、审思及禅修

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://www.weibo.com/sakyatradition)

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

Facebook: [TheSakya](https://www.facebook.com/TheSakya)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切于 2019 年 6 月 24 日，在马里兰州银泉市的萨迦圆满中心，赐予此开示。“萨迦传承”于 2020 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。我们感谢直接或间接参与此开示整理或编辑的每一位，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊圣的第 41 任和第 42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

学习、审思及禅修

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

正确的动机	1
怀有巨大恭敬	4
学习教法的真实含义	7
总体的架构	11
问答	15

正确的动机

无论做什么事，我们都应该有正确的理由；同理，学习佛法时，我们也应该要有正确的目标。每个人学习佛法的理由或许各不相同。有的学习仅仅是出于好奇，但若如此，那就不是一个正确的动机。因为它意味着你只是想获取知识，而没有去实践的动机，那你也不想将知识运用于实践中。仅仅获得知识或有一份智识上的理解是不够的。获取知识是第一步，但并非全部。比如，某人可能学习有关驾驶汽车，并通过了笔试，但对如何驾驶仅智识上或理论上的理解是不足够的。已学习了有关驾驶，你一定要付诸践行中。这意味着你必须践行如何驾驶，并且通过驾驶测试；同理，对佛法而言，没有践行的知识并不是那么有利益。

如果我们学习佛法只是要获取知识或在考试中得到高分，这不是一个正确的动机。再者，如果我们打着“我们未来能教导很多追随者”的主意而学习佛法，这个动机看似正确，但它并不是可信赖的原因，因为我们不是只为了教授佛法才学习它。通过教学，你可以传扬佛陀的信息，并给予其他人一个机会去理解佛陀珍贵又深广的教导；但对于教导者而言，教即使很多学生的可能性，并不是学习佛法的正确缘由。

因此，你不应出于只是“好奇”、只是为了在学校或一场考试中“有所表现”，或只是要“好为人师”而学习佛法。假如这些是我们的终极目标，那么我们的佛法学习只是为了此生的目的，这并不正确。伟大的圣者文殊师利菩萨曾为萨迦五位创始大师（即：萨迦五祖）中的主要或第一位咕噜^[1]——萨千·贡嘎宁波（法力高深·欢喜精髓）亲授的窍诀，名为《远离四种贪执》。第一句教言说道“若贪执此生，则非践行者”。即便你能给予许多人教导，如果你执行此活动只是为了今生（的目的），你就还不是佛法含义之内的心灵践行者。

所以，我们应具有纯正的动机学习佛法。假如我们的动机不正确，并且我们是抱着世俗动机学习，那有时学习非但没有减少我们的负面想法，反而可能会令它们增加。因为获取了知识以后，我们或许会感到骄傲与自负，从而不尊重那些没有或有较少佛法知识的人；此外，我们也许会对那些更具学识或比我们受过更好教育的人感到不悦，产生嫉妒；而那些和我们水平相当的人，我们可能会产生竞争心^[2]。这些种种负面想法的生起，并非因为学习了佛法，而是因为此人学习佛法具有错误的动机。

因此，“我们如何学习”与“我们学什么”同等重要。重要的是要持有正确的动机、恰当的尊重，以及真诚的虔敬心去学习。如果我们学习佛法仅是为了我们自己，或只为了某一座寺院抑或某一个社群，那它是不正确的。因为不论我们学习什么学科，我们必须是为了无有例外的一切有情众生而学习。作为一名大乘佛教徒，无论我们何时学习，我们都应该具备出离心、无量慈悲心

和菩提心；而对于金刚乘的佛教徒，我们应铭记金刚乘与大乘密不可分。其实，大乘有两个部分——波罗蜜多乘和金刚乘。现今，有的人或许以为大乘仅指波罗蜜多乘，但是事实上大乘包含了波罗蜜多乘和金刚乘两者。

注释：

[1] “guru”（梵）音译为“咕噜”，即“老师”的意思。在佛学术语中，一般译为“上师”。

[2] 这里，法王主要强调动机，出于纯粹利他而做，和出于竞争求胜而做，从业因果的角度，其性质、结果截然不同。

怀有巨大恭敬

学习佛法时，我们应对本学科怀有巨大恭敬。我们不应视佛法为一项普通的学科。佛法迥异于其他诸学科比如语文、数学或地理。学习这些其他的学科可以在今生利益我们，但它们无法帮助我们在来世获得有利的转生，或（帮助我们）为了一切众生而证悟。

由于这些原因，学习佛法时，我们应持有巨大恭敬，但它并不意味着我们不加分析便持有恭敬。首先，我们需要检视佛法。佛陀曾宣说，我们一定要检视他的教导先于接受它们。正如佛陀曾解释的：我们购买金子时，首先我们需要通过烧炼、截断和打磨来检查它是否是真金^[3]。彻底查验后，我们才可以确信它是真金。我们一旦有了此信念，那我们将购置它。所以，佛陀曾说，我们不应在对他的教导未作论证或未加分析的情况下，就接受它们。而且，我们越检视佛法，我们获得的领悟就会越深入。

佛法是一门深广而神圣的学科，因为佛法是幸福的真正之源。它能消除我们的痛苦及苦之诸因。佛法能将我们狂野的心调伏、升华，并产生巨大影响。佛陀的所有教导都可以说是直接或间接调伏我们心智的训练（即：修心）教导和方法。佛法是一切幸福

之源，因为它是断除我们负面想法的直接对治力。

再者，佛法是帮助我们长养良好品质的方法——我们的好品质诸如慈心、悲心和菩提心，皆非别物，正是佛法。真正的佛法并非仅仅为佛法书籍或法音；更准确地说，它是我们自己的证悟和体验，这才是真正能够降伏我们自心的东西。以正确的动机，通过学习佛法经论和具格^[4]老师的教导，我们能获得内在的证悟与体验。

学习佛法时，我们也必须尊重该位老师。由于佛法比世俗的诸学科更殊胜，我们也应视我们的佛法老师比世俗学科的老师更殊胜。萨迦班智达在《辨三戒论》中阐述过，我们应当将我们的波罗蜜多乘的老师视如佛。一旦我们建立了师生之间的法缘，那我们就绝不能批评我们的老师；若我们这样做，那即使我们学习，也无法获得真正的证悟或体验。

即使学习佛法以后，有时一个人可能仍然不会改变他们的习气，或者继续像一个世俗之人那样行事。或者我们可能会想，此人的习气和态度变得更糟了！若我们看到这点，我们应清楚地明白，此人变得更糟并非因学习佛法所致，而是由于此人未能将佛法知识用于他们的行为举止，或未能将法教应用于日常生活中。由此原因，个别人可能仍然会有嫉妒心、竞争心、对那些拥有佛法知识较少之人的不敬心，以及其他负面情绪。而且有时，出于他们自己的傲慢或自负，这种人甚至批评佛陀或伟大的佛陀追随者，诸如龙树或月称，或试图证明他们是错误的。我们应该明白这个人已误入歧途了。我们实际上证明不了佛陀或这些大师是

错的。并非因为我是佛教徒才这么说。但是，如果我们不偏袒任何一方，不带任何偏见地仔细研究佛陀的教导，我们会明白他的教导是真正地关乎现相的实质。因此，重要的是，尊重佛陀也尊重诸般哲学著作和其他教导的伟大作者们。

注释：

[3] 此处可参见宗喀巴大师《辩了不了义善说藏论》（依法尊法师译）中引用：“佛说：比丘或智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。”

[4] “genuine”的直译是真正、纯正，或真心真意。此处的“genuine”包含三层意思，即合适、具格以及名副其实。参考全文，编者统一将“a genuine teacher”译为“一位具格的老师”。

学习教法的真实含义

扼要重述一下，我们学习佛法是为了一切众生，我们也不应仅为今生或来世而学；再者，我们必须学习真正、真实且可靠的佛法——如果我们遇到了错误的老师或错误的教导，那就是不妥当、不相应的。因此，我们一定要找到一位具格的老师和真正、真实且可靠的教导。现如今，在此堕落（另译：末法）时代里，我们可能会见到或听闻关于假老师给予假教导。因此，重要的是要谨慎。

在学习佛法时，我们应认真审思，我们是如此幸运，能够有机会学习珍贵而深刻的诸般教导。古时候，有些人不辞劳苦，不畏艰险，就是为了听四行教言。所以，我们应该感到幸运，能直接从老师那里或在网上得到这么多的教导。

我们不应出于义务^①学习佛法，而应带着极大的喜乐（来学）。假如我们是被我们的老师们、父母、亲戚或其他人强迫才学习佛法的，那么这并不正确、不相应。有些情况，尽管无人直接强迫我们，但我们也许还是感觉好像被强迫。比如，假如我们需要在一门课程结束时应对一场考试，就算其他人没有施压于我们，我们可能还是会感到有压力。因此，我们强迫自己学习。倘若我们

是在压力下学习，那我们的目的可能是短期的——要在考试中表现出色。而随之，在考试后，我们往往容易将所学遗忘脑后，因为目的不正确——只是为了短期的目标。

我们要学习，不仅是要有智识上的理解，而是应在自己身上感受到教法的含义。另外，我们应该运用诸般不同的案例，这些案例与我们正在学习的教法，有着相同含义。一个教法也许给予一个例子，但是若要加深我们的理解，我们应该运用不同的例证，甚至我们具有相同含义的例子。通过如此的学习，将加深我们的理解，而且我们将更容易铭记教法。

我们也应该学习教法的真实含义，而不仅仅是如何向别人解释一个教法。倘若我们学习有关如何对他人解释教法或某些经文偈句，那我们只会把时间和精力聚焦在字面意义，而非其真实含义上。我们或许能够将一教法的字面含义广泛阐述，但我们尚不理解其真实意义。所以，学习真实的含义远比专注于文字含义的学习更为重要。

法教里的文字普遍上可以归类为具有演绎性（另译：不了义）或明确性含义（另译：了义）。当文字并没有展示给我们字面上的含义时，或含义比单独的文字更深奥，则它们是演绎性含义。与其聚焦于字面意，我们应该力求明白真实义。例如，词组“方位和明月的瑜伽”并非字面上地意指瑜伽的特定方向，如东等，更准确地说，这些文字具有演绎性的，而非确定性的含义。词组“方位和明月的瑜伽”意指十一种瑜伽或与某些教法关联的践行。之所以这样称呼它们，是因为有十个方位，而我们在天空中只能

看到一轮明月。因此，文字里的“方位”意指数字“十”，而“明月”意指数字“一”，故为“十一瑜伽”的意思。由于这词具有演绎性含义，我们无法仅凭字面意来理解它。但是在一些教法中，当提及有佛陀所宣讲的“四圣谛”，这种说法就具有明确的含义，因为有四种神圣的真相——而非不同的数字。

我们学习佛法时，我们亦需要探究该教法是关于世俗谛还是胜义谛，而我们不应该混淆它们。我们需要分开来学习它们，因为这二谛有不同的阐述。不然，我们或许会感到困惑。例如，有的教法称有“存在”（另译：有），而其他的则称“不存在”（另译：非有或无有）。因此，我们需要探究一个教法是根据世俗谛抑或胜义谛。

除此之外，我们需要培养对于老师和教导的信心与虔敬心。在谨慎检查后，我们应该生起虔敬心。因为佛与佛法极为重要，当我们接受某人为我们的佛法老师，这是一个重大决定。我们不应把只要是人、任何人（无论是什么样的，谁都可）接受为我们的佛法老师。^[6]我们必须先检查老师。唯有通过彻底的检查，并确知某人符合资格以后，我们才接受那人为我们的老师。未经调查，我们是不会买房子的；我们首先尝试检查它的位置、价格、条件等等。在决定购买一套房前，我们会做自方的检查。这套房或许会用几十年，但不多于那个数。一套住房仅为此生受用。但是，一旦我们和一位老师建立了法缘后，该位老师将持续为我们的老师，不仅是这一生。我们应恒常表示敬意和祈祷“愿这位老师生生世世成为我们的老师”。因此，重要的是小心谨慎地选择

一位佛法老师。我们应仔细地检查一位老师甚于我们正考虑购买的一套房子。

一旦我们对这些要点有了清晰的理解，那我们就应该带着无上的虔敬心、正确的动机，以及极大的喜乐心，趣入正确的学习。要学习佛法，我们需要勤奋、善解和智慧。倘若我们有了所有这些品质，那毫无疑问我们可以获取知识；但是，正如之前所讨论，富有学识的人有时可能会傲慢和自负。有鉴于此，我们获取知识时，一定要控制我们的负面想法。始终保持警惕和认真尤为关键，这样我们的心智就不会被负面想法所动摇。

注释：

[5] 此处“义务 (obligation)”根据上下文可知，并非指“对于众生父母的责任感”，而是着重在“没有意乐、身不由己、言行不由衷、迫于无奈”的心态。

[6] 衡量或评判上没有可靠标准，选择和决策上没有确定合理原则，甚至不做观察、分析、评判，就接受为自己的佛法老师，这种做法不可取。

总体的架构

学习佛法时，我们需要具有正确的动机。学习后，我们应审思该教法。学习和审思是重要的。双管齐下，它们可以扩展我们的心，让我们能够获取更多的知识、更多的了解，以及更大的智慧，如同从小池迁移至大洋：我们的智慧增上了，知识变得更渊博。以正确的动机学习和审思教法后，接着我们禅修。据说未经学习的禅修，就像一位（手足俱）残者攀爬岩壁，这通常是他们做不到的；同理，没有智识上的理解，或没有恰当的学习和审思，我们便无法禅修。^[7]

与此同时，我们还需要持戒守德。就算在世俗生活中，一个人或许在某些活动中出类拔萃，但如果那人没有纪律或好的举止，那他们不会被视为是一个好人，或由于他们的陋习或脾气暴躁而无法寻获一份好工作；同理，一个人或许有佛法知识，但是没有持戒守德，此人并非是一位优秀的行者。知识并非全部，我们还需要有德行。印度伟大的世亲论师在《阿毗达摩俱舍论》中说道：“基于德行和戒律，我们应该学习、审思及禅修。”

这个总体的架构可被用于所有佛教传承中——无论是上座部、大乘还是金刚乘，我们都应该遵循此体系和次序，以德行和

和戒律为始，进而学习、审思及禅修；我们还需要持续不断地检视我们的动机。有的时候，学习佛法多年后，若未检视自己的动机，你可能会认为：“我已经在此生成办了这么多伟大之事。”自己可能自命不凡。但是，根据佛法，如果某人还未生起正确的动机，那么那人不算一位行者；相反的，那人是掺杂着对此生的贪执而进行学习和践行，这违背了我之前阐述的《远离四种贪执》的第一句。因此，我们必须以正确的动机、真心真意的尊敬以及持守戒律，向具格的老师学习真正、真实且可靠的法教。如果我们有了所有这些因素和条件（即：因与缘），那么毫无疑问我们将成为一位好的心灵践行者。

多年的佛法学习之后，有人可能会认为若他们无机会进行教学，那便没有机会运用他们的佛法知识；可是，获取佛法知识并非只是用来教导他人，主要的要点是践行和调伏我们的心，即使没有机会进行教学，也仍然可以将自己的知识用于践行。倘若某人反复教佛法，可是却没有践行并缺乏体验或证悟，那么这个行为就不会给自己带来很大的益处。所以，重要的是先践行佛法和体验，然后你才可以教导其他人。至于那些通过他们的体验和证悟来宣教的伟大老师们——而我不是这一类——他们的教导比那些缺乏践行或证悟者所传授的教导更为甚深。假如一个人仅是基于智力上的理解来教导，其教导不会像那些证悟了的老师们那样甚深。

重要的是因材施教。如果一个人在不审视观察听法者能力的情况下进行教学，那是不对的。例如，如果听法者有着只在一定

时段内接受教法的能力，而老师却教了更长的时间，则该教学超出了听法者的能力。这样，听法者就无法理解这么长的教学。因此，对于每一次授课，老师必须根据听法者的能力进行授课。

我的教学到此圆满。我们将功德回向于为了一切有情众生而获得证悟。此外，我们将我们的一切功德回向给我们的根本咕噜——尊圣的第 41 任萨迦·贡玛·赤千仁波切、尊贵的禄顶·堪千仁波切以及其他善知识。愿他们法体安康、长久住世，并且常转法轮。

注释：

[7] 参见《俱舍论》二十二卷十一页云：将趣见谛道，应住戒勤修，闻思修所成，谓名俱义境。



问 答

作为补充，以下是法王对 2020 年 7 月提出问题的回答。

提问：关于“应该要把我们的波罗蜜多乘老师视为一位佛”这一点，我们如何将这种观点带入我们的日常生活和践行中？这种观点和金刚乘中的有何不同？

回答：在波罗蜜多乘的传承里，佛法老师应被视为如同一位佛。所以，在我们的日常生活中，我们应尊重我们的佛法老师，不只是通过我们的身体行为和语言，而且也通过我们心的行为。一般情况下，我们应尊重任何老师，但对于我们的佛法老师，通过我们的身体行为和言语，我们应尊重那位老师甚过一位普通老师；而心里，我们应视我们的佛法老师如同一位佛。持有这个观点有助于我们持有更多的尊重，且不会生起负面的想法，它还可以帮助我们发展一定程度的清净观。

在金刚乘中，我们将赐予我们大灌顶的咕噜视为一位真正的佛——也就是说，作为诸佛、法和僧的结合（另译：总集）。因此，我们说皈依咕噜如同皈依三宝，因为咕噜就是三宝或一切皈依对象（另译：对境）的结合。

提问：关于“我们不应该批评老师”这一点，当学生发现老师的教导或行为与佛法不相符时，这意味着什么？

回答：倘若一位老师做了一些错误或一些和佛法不相符的行为，但除此之外，该位老师曾给予我们伟大和真正、真实且可靠的法教，我们应对该老师这部分的事业，即包括参与赐予法教以及充当佛陀和我们之间的使者或桥梁而感恩。但对于错的行为，我们则应住于平等舍^[8]。

这取决于个人的认知。在某些情况，一位老师或许会说一些事，或指示一位弟子做些事，来净除该弟子的垢染或恶行。例如：马尔巴吩咐米拉日巴建造一座塔并摧毁它——屡次三番地。从马尔巴的角度，他并不需要为了自己的利益而这么做；但是，为了净除米拉日巴之前的恶行，并引发他生起虔敬之心，马尔巴指示米拉日巴反复地建造和摧毁塔。可是，这取决于个人。如果我们看不出来老师做或要求的为何会不符合佛法，且若没有其他我们可以辨别的真正目的，我们就不需要遵循。但与此同时，我们无需批评、指责或挑错处。

注释：

[8] “equanimity”的直译是平静、沉着或镇定。本篇，法王是指四无量心的“舍无量心”。“舍”是舍掉一种分别执着的观念，即愿诸众生远离贪嗔痴之心，住平等舍。



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.sakya.org

2020©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有