



學習、審思及禪修

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

2020 © 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

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

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切於 2019 年 6 月 24 日，在馬里蘭州銀泉市的薩迦圓滿中心，賜予此開示。“薩迦傳承”於 2020 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。我們感謝直接或間接參與此開示整理或編輯的每一位，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41 任和第 42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

學習、審思及禪修

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

目錄

正確的動機	1
懷有巨大恭敬	4
學習教法的真實含義	7
總體的架構	11
問答	15

正確的動機

無論做什麼事，我們都應該有正確的理由；同理，學習佛法時，我們也應該要有正確的目標。每個人學習佛法的理由或許各不相同。有的學習僅僅是出於好奇，但若如此，那就不是一個正確的動機。因為它意味著你只是想獲取知識，而沒有去實踐的動機，那你也不想將知識運用於實踐中。僅僅獲得知識或有一份智識上的理解是不夠的。獲取知識是第一步，但並非全部。比如，某人可能學習有關駕駛汽車，並通過了筆試，但對如何駕駛僅智識上或理論上的理解是不足夠的。已學習了有關駕駛，你一定要付諸踐行中。這意味著你必須踐行如何駕駛，並且通過駕駛測試；同理，對佛法而言，沒有踐行的知識並不是那麼有利益。

如果我們學習佛法只是要獲取知識或在考試中得到高分，這不是一個正確的動機。再者，如果我們打著“我們未來能教導很多追隨者”的主意而學習佛法，這個動機看似正確，但它並不是可信賴的原因，因為我們不是只為了教授佛法才學習它。通過教學，你可以傳揚佛陀的資訊，並給予其他人一個機會去理解佛陀珍貴又深廣的教導；但對於教導者而言，教即使很多學生的可能性，並不是學習佛法的正確緣由。

因此，你不應出於只是“好奇”、只是為了在學校或一場考試中“有所表現”，或只是要“好為人師”而學習佛法。假如這些是我們的終極目標，那麼我們的佛法學習只是為了此生的目的，這並不正確。偉大的聖者文殊師利菩薩曾為薩迦五位創始大師（即：薩迦五祖）中的主要或第一位咕嚕^[1]——薩千·貢嘎寧波（法力高深·歡喜精髓）親授的竅訣，名為《遠離四種貪執》。第一句教言說道“若貪執此生，則非踐行者”。即便你能給予許多人教導，如果你執行此活動只是為了今生（的目的），你就還不是佛法含義之內的心靈踐行者。

所以，我們應具有純正的動機學習佛法。假如我們的動機不正確，並且我們是抱著世俗動機學習，那有時學習非但沒有減少我們的負面想法，反而可能會令它們增加。因為獲取了知識以後，我們或許會感到驕傲與自負，從而不尊重那些沒有或有較少佛法知識的人；此外，我們也許會對那些更具學識或比我們受過更好教育的人感到不悅，產生嫉妒；而那些和我們水準相當的人，我們可能會產生競爭心^[2]。這些種種負面想法的生起，並非因為學習了佛法，而是因為此人學習佛法具有錯誤的動機。

因此，“我們如何學習”與“我們學什麼”同等重要。重要的是要持有正確的動機、恰當的尊重，以及真誠的虔敬心去學習。如果我們學習佛法僅是為了我們自己，或只為了某一座寺院抑或某一個社群，那它是不正確的。因為不論我們學習什麼學科，我們必須是為了無有例外的一切有情眾生而學習。作為一名大乘佛教徒，無論我們何時學習，我們都應該具備出離心、無量慈悲心

和菩提心；而對於金剛乘的佛教徒，我們應銘記金剛乘與大乘密不可分。其實，大乘有兩個部分——波羅蜜多乘和金剛乘。現今，有的人或許以為大乘僅指波羅蜜多乘，但是事實上大乘包含了波羅蜜多乘和金剛乘兩者。

注釋：

[1] “guru”（梵）音譯為“咕嚕”，即“老師”的意思。在佛學術語中，一般譯為“上師”。

[2] 這裏，法王主要強調動機，出於純粹利他而做，和出於競爭求勝而做，從業因果的角度，其性質、結果截然不同。

懷有巨大恭敬

學習佛法時，我們應對本學科懷有巨大恭敬。我們不應視佛法為一項普通的學科。佛法迥異於其他諸學科比如語文、數學或地理。學習這些其他的學科可以在今生利益我們，但它們無法幫助我們在來世獲得有利的轉生，或（幫助我們）為了一切眾生而證悟。

由於這些原因，學習佛法時，我們應持有巨大恭敬，但它並不意味著我們不加分析便持有恭敬。首先，我們需要檢視佛法。佛陀曾宣說，我們一定要檢視他的教導先於接受它們。正如佛陀曾解釋的：我們購買金子時，首先我們需要通過燒煉、截斷和打磨來檢查它是否是真金^[3]。徹底查驗後，我們才可以確信它是真金。我們一旦有了此信念，那我們將購置它。所以，佛陀曾說，我們不應在對他的教導未作論證或未加分析的情況下，就接受它們。而且，我們越檢視佛法，我們獲得的領悟就會越深入。

佛法是一門深廣而神聖的學科，因為佛法是幸福的真正之源。它能消除我們的痛苦及苦之諸因。佛法能將我們狂野的心調伏、昇華，並產生巨大影響。佛陀的所有教導都可以說是直接或間接調伏我們心智的訓練（即：修心）教導和方法。佛法是一切幸福

之源，因為它是斷除我們負面想法的直接對治力。

再者，佛法是幫助我們長養良好品質的方法——我們的好品質諸如慈心、悲心和菩提心，皆非別物，正是佛法。真正的佛法並非僅僅為佛法書籍或法音；更準確地說，它是我們自己的證悟和體驗，這才是真正能夠降伏我們自心的東西。以正確的動機，通過學習佛法經論和具格^[4]老師的教導，我們能獲得內在的證悟與體驗。

學習佛法時，我們也必須尊重該位老師。由於佛法比世俗的諸學科更殊勝，我們也應視我們的佛法老師比世俗學科的老師更殊勝。薩迦班智達在《辨三戒論》中闡述過，我們應當將我們的波羅蜜多乘的老師視如佛。一旦我們建立了師生之間的法緣，那我們就絕不能批評我們的老師；若我們這樣做，那即使我們學習，也無法獲得真正的證悟或體驗。

即使學習佛法以後，有時一個人可能仍然不會改變他們的習氣，或者繼續像一個世俗之人那樣行事。或者我們可能會想，此人的習氣和態度變得更糟了！若我們看到這點，我們應清楚地明白，此人變得更糟並非因學習佛法所致，而是由於此人未能將佛法知識用於他們的行為舉止，或未能將法教應用於日常生活中。由此原因，個別人可能仍然會有嫉妒心、競爭心、對那些擁有佛法知識較少之人的不敬心，以及其他負面情緒。而且有時，出於他們自己的傲慢或自負，這種人甚至批評佛陀或偉大的佛陀追隨者，諸如龍樹或月稱，或試圖證明他們是錯誤的。我們應該明白這個人已誤入歧途了。我們實際上證明不了佛陀或這些大師是

錯的。並非因為我是佛教徒才這麼說。但是，如果我們不偏袒任何一方，不帶任何偏見地仔細研究佛陀的教導，我們就會明白他的教導是真正地關乎現相的實質。因此，重要的是，尊重佛陀也尊重諸般哲學著作和其他教導的偉大作者們。

注釋：

[3] 此處可參見宗喀巴大師《辯了不了義善說藏論》（依法尊法師譯）中引用：“佛說：比丘或智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬。”

[4] “genuine”的直譯是真正、純正，或真心真意。此處的“genuine”包含三層意思，即合適、具格以及名副其實。參考全文，編者統一將“a genuine teacher”譯為“一位具格的老師”。

學習教法的真實含義

扼要重述一下，我們學習佛法是為了一切眾生，我們也不應僅為今生或來世而學；再者，我們必須學習真正、真實且可靠的佛法——如果我們遇到了錯誤的老師或錯誤的教導，那就是不妥當、不相應的。因此，我們一定要找到一位具格的老師和真正、真實且可靠的教導。現如今，在此墮落（另譯：末法）時代裏，我們可能會見到或聽聞到關於假老師給予假教導。因此，重要的是要謹慎。

在學習佛法時，我們應認真審思，我們是如此幸運，能夠有機會學習珍貴而深刻的諸般教導。古時候，有些人不辭勞苦，不畏艱險，就是為了聽四行教言。所以，我們應該感到幸運，能直接從老師那裏或在網上得到這麼多的教導。

我們不應出於義務⁶¹學習佛法，而應帶著極大的喜樂（來學）。假如我們是被我們的老師們、父母、親戚或其他人強迫才學習佛法的，那麼這並不正確、不相應。有些情況，儘管無人直接強迫我們，但我們也許還是感覺好像被強迫。比如，假如我們需要在一節課程結束時應對一場考試，就算其他人沒有施壓於我們，我們可能還是會感到有壓力。因此，我們強迫自己學習。倘若我們

是在壓力下學習，那我們的目的可能是短期的——要在考試中表現出色。而隨之，在考試後，我們往往容易將所學遺忘腦後，因為目的不正確——只是為了短期的目標。

我們要學習，不僅是要有智識上的理解，而是應在自己身上感受到教法的含義。另外，我們應該運用諸般不同的案例，這些案例與我們正在學習的教法，有著相同含義。一個教法也許給一個例子，但是若要加深我們的理解，我們應該運用不同的例證，甚至我們具有相同含義的例子。通過如此的學習，將加深我們的理解，而且我們將更容易銘記教法。

我們也應該學習教法的真實含義，而不僅僅是如何向別人解釋一個教法。倘若我們學習有關如何對他人解釋教法或某些經文偈句，那我們只會把時間和精力聚焦在字面意義，而非其真實含義上。我們或許能夠將一教法的字面含義廣泛闡述，但我們尚不理解其真實意義。所以，學習真實的含義遠比專注於文字含義的學習更為重要。

法教裏的文字普遍上可以歸類為具有演繹性（另譯：不了義）或明確性含義（另譯：了義）。當文字並沒有展示給我們字面上的含義時，或含義比單獨的文字更深奧，則它們是演繹性含義。與其聚焦於字面意，我們應該力求明白真實義。例如，詞組“方位和明月的瑜伽”並非字面上地意指瑜伽的特定方向，如東等，更準確地說，這些文字具有演繹性的，而非確定性的含義。詞組“方位和明月的瑜伽”意指十一種瑜伽或與某些教法關聯的踐行。之所以這樣稱呼它們，是因為有十個方位，而我們在天空中只能

看到一輪明月。因此，文字裏的“方位”意指數字“十”，而“明月”意指數字“一”，故為“十一瑜伽”的意思。由於這詞具有演繹性含義，我們無法僅憑字面意來理解它。但是在一些教法中，當提及有佛陀所宣講的“四聖諦”，這種說法就具有明確的含義，因為有四種神聖的真相——而非不同的數字。

我們學習佛法時，我們亦需要探究該教法是關於世俗諦還是勝義諦，而我們不應該混淆它們。我們需要分開來學習它們，因為這二諦有不同的闡述。不然，我們或許會感到困惑。例如，有的教法稱有“存在”（另譯：有），而其他的則稱“不存在”（另譯：非有或無有）。因此，我們需要探究一個教法是根據世俗諦抑或勝義諦。

除此之外，我們需要培養對於老師和教導的信心與虔敬心。在謹慎檢查後，我們應該生起虔敬心。因為佛與佛法極為重要，當我們接受某人為我們的佛法老師，這是一個重大決定。我們不應把只要是人、任何人（無論是什麼樣的，誰都可）接受為我們的佛法老師。^[6]我們必須先檢查老師。唯有通過徹底的檢查，並確知某人符合資格以後，我們才接受那人為我們的老師。未經調查，我們是不會買房子的；我們首先嘗試檢查它的位置、價格、條件等等。在決定購買一套房前，我們會做自方的檢查。這套房或許會用幾十年，但不多於那個數。一套住房僅為此生受用。但是，一旦我們和一位老師建立了法緣後，該位老師將持續為我們的老師，不僅是這一生。我們應恒常表示敬意和祈禱“願這位老師生生世世成為我們的老師”。因此，重要的是小心謹慎地選擇

一位佛法老師。我們應仔細地檢查一位老師甚於我們正考慮購買的一套房子。

一旦我們對這些要點有了清晰的理解，那我們就應該帶著無上的虔敬心、正確的動機，以及極大的喜樂心，趣入正確的學習。要學習佛法，我們需要勤奮、善解和智慧。倘若我們有了所有這些品質，那毫無疑問我們可以獲取知識；但是，正如之前所討論，富有學識的人有時可能會傲慢和自負。有鑒於此，我們獲取知識時，一定要控制我們的負面想法。始終保持警惕和認真尤為關鍵，這樣我們的心智就不會被負面想法所動搖。

注釋：

[5] 此處“義務（obligation）”根據上下文可知，並非指“對於眾生父母的責任感”，而是著重在“沒有意樂、身不由己、言行不由衷、迫於無奈”的心態。

[6] 衡量或評判上沒有可靠標準，選擇和決策上沒有確定合理原則，甚至不做觀察、分析、評判，就接受為自己的佛法老師，這種做法不可取。

總體的架構

學習佛法時，我們需要具有正確的動機。學習後，我們應審思該教法。學習和審思是重要的。雙管齊下，它們可以擴展我們的心，讓我們能夠獲取更多的知識、更多的瞭解，以及更大的智慧，如同從小池遷移至大洋：我們的智慧增上了，知識變得更淵博。以正確的動機學習和審思教法後，接著我們禪修。據說未經學習的禪修，就像一位（手足俱）殘者攀爬岩壁，這通常是他們做不到的；同理，沒有智識上的理解，或沒有恰當的學習和審思，我們便無法禪修。^[7]

與此同時，我們還需要持戒守德。就算在世俗生活中，一個人或許在某些活動中出類拔萃，但如果那人沒有紀律或好的舉止，那他們不會被視為是一個好人，或由於他們的陋習或脾氣暴躁而無法尋獲一份好工作；同理，一個人或許有佛法知識，但是沒有持戒守德，此人並非是一位優秀的行者。知識並非全部，我們還需要有德行。印度偉大的世親論師在《阿毗達摩俱舍論》中說道：“基於德行和戒律，我們應該學習、審思及禪修。”

這個總體的架構可被用於所有佛教傳承中——無論是上座部、大乘還是金剛乘，我們都應該遵循此體系和次序，以德行和

和戒律為始，進而學習、審思及禪修；我們還需要持續不斷地檢視我們的動機。有的時候，學習佛法多年後，若未檢視自己的動機，你可能會認為：“我已經在此生成辦了這麼多偉大之事。”自己可能自命不凡。但是，根據佛法，如果某人還未生起正確的動機，那麼那人不算一位行者；相反的，那人是摻雜著對此生的貪執而進行學習和踐行，這違背了我之前闡述的《遠離四種貪執》的第一句。因此，我們必須以正確的動機、真心真意的尊敬以及持守戒律，向具格的老師學習真正、真實且可靠的法教。如果我們有了所有這些因素和條件（即：因與緣），那麼毫無疑問我們將成為一位好的心靈踐行者。

多年的佛法學習之後，有人可能會認為若他們無機會進行教學，那便沒有機會運用他們的佛法知識；可是，獲取佛法知識並非只是用來教導他人，主要的要點是踐行和調伏我們的心，即使沒有機會進行教學，也仍然可以將自己的知識用於踐行。倘若某人反復教佛法，可是卻沒有踐行並缺乏體驗或證悟，那麼這個行為就不會給自己帶來很大的益處。所以，重要的是先踐行佛法和體驗，然後你才可以教導其他人。至於那些通過他們的體驗和證悟來宣教的偉大老師們——而我不是這一類——他們的教導比那些缺乏踐行或證悟者所傳授的教導更為甚深。假如一個人僅是基於智力上的理解來教導，其教導不會像那些證悟了的老師們那樣甚深。

重要的是因材施教。如果一個人在不審視觀察聽法者能力的情況下進行教學，那是不對的。例如，如果聽法者有著只在一定

時段內接受教法的能力，而老師卻教了更長的時間，則該教學超出了聽法者的能力。這樣，聽法者就無法理解這麼長的教學。因此，對於每一次授課，老師必須根據聽法者的能力進行授課。

我的教學到此圓滿。我們將功德回向於為了一切有情眾生而獲得證悟。此外，我們將我們的一切功德回向給我們的根本咕嚕——尊聖的第 41 任薩迦·貢瑪·赤千仁波切、尊貴的祿頂·堪千仁波切以及其他善知識。願他們法體安康、長久住世，並且常轉法輪。

注釋：

[7] 參見《俱舍論》二十二卷十一頁雲：將趣見諦道，應住戒勤修，聞思修所成，謂名俱義境。



問 答

作為補充，以下是法王對 2020 年 7 月提出問題的回答。

提問：關於“應該要把我們的波羅蜜多乘老師視為一位佛”這一點，我們如何將這種觀點帶入我們的日常生活和踐行中？這種觀點和金剛乘中的有何不同？

回答：在波羅蜜多乘的傳承裏，佛法老師應被視為如同一位佛。所以，在我們的日常生活中，我們應尊重我們的佛法老師，不只是通過我們的身體行為和語言，而且也通過我們心的行為。一般情況下，我們應尊重任何老師，但對於我們的佛法老師，通過我們的身體行為和言語，我們應尊重那位老師甚過一位普通老師；而心裏，我們應視我們的佛法老師如同一位佛。持有這個觀點有助於我們持有更多的尊重，且不會生起負面的想法，它還可以幫助我們發展一定程度的清淨觀。

在金剛乘中，我們將賜予我們大灌頂的咕嚕視為一位真正的佛——也就是說，作為諸佛、法和僧的結合（另譯：總集）。因此，我們說皈依咕嚕如同皈依三寶，因為咕嚕就是三寶或一切皈依對象（另譯：對境）的結合。

提問：關於“我們不應該批評老師”這一點，當學生發現老師的教導或行為與佛法不相符時，這意味著什麼？

回答：倘若一位老師做了一些錯誤或一些和佛法不相符的行為，但除此之外，該位老師曾給予我們偉大和真正、真實且可靠的法教，我們應對該老師這部分的事業，即包括參與賜予法教以及充當佛陀和我們之間的使者或橋樑而感恩。但對於錯的行為，我們則應住於平等舍^[8]。

這取決於個人的認知。在某些情況，一位老師或許會說一些事，或指示一位弟子做些事，來淨除該弟子的垢染或惡行。例如：馬爾巴吩咐米拉日巴建造一座塔並摧毀它——屢次三番地。從馬爾巴的角度，他並不需要為了自己的利益而這麼做；但是，為了淨除米拉日巴之前的惡行，並引發他生起虔敬之心，馬爾巴指示米拉日巴反復地建造和摧毀塔。可是，這取決於個人。如果我們看不出來老師做或要求的為何會不符合佛法，且若沒有其他我們可以辨別的真正目的，我們就不需要遵循。但與此同時，我們無需批評、指責或挑錯處。

注釋：

[8] “equanimity”的直譯是平靜、沉著或鎮定。本篇，法王是指四無量心的“舍無量心”。“舍”是舍掉一種分別執著的觀念，即願諸眾生遠離貪嗔癡之心，住平等舍。



■ 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**

www.sakyaatradition.org

2020©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有