



# 佛陀的教導： 賢善心與清明心

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](http://www.sakyatradition.org)

電郵：[info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號：TheSakyaTradition

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

IG: [the\\_sakya\\_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

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——大寶金剛仁波切於 2018 年 12 月 6 日在葡萄牙里斯本賜予此開示。“康就仁波切基金會”主辦此節目。“薩迦傳承”小組整理編輯的英文版本於 2020 年出版。“薩迦傳承”翻譯小組將此英文版翻譯成中文。

感恩直接或間接參與此開示整理或編輯的每一位，這使更多人得以與此至為珍貴的開示結上緣分，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的薩迦·赤千法王和薩迦·赤津法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

# 佛陀的教導： 賢善心與清明心

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

一顆真心實意的善心	1
憤怒是眾多負面行為之根	4
培養一顆善心和清明心	6
問答	12

## 一顆真心實意的善心

釋迦牟尼佛開展了許多聖行事業，引領一切有情眾生離於痛苦和不滿、趨向暫時和終極的幸福<sup>[1]</sup>。在這些聖行事業中，佛陀主要的事業便是轉法輪。佛陀說：“我已展示瞭解脫的道路：一個人能否獲得解脫，取決於他（她）自己（另譯：吾為汝示解脫道，解脫與否依自己）。”佛陀是我們的嚮導，為我們展示正確之道與錯誤之道的人。一個人追隨正確之道，此人將獲得解脫或覺悟；一個人追隨錯誤之道，此人將有嚴重的後果。佛陀說，自己是自己的拯救者，自己是自己的敵人（另譯：自為自救怙，自為自怨敵）。所以說，一個人能否獲得解脫，主要取決於自己的努力。一個人是否獲取真正的幸福，或遭受更多的痛苦，取決於自己的行為、精神態度以及動機。

若一個人培養善心和清明心，此人則可在道上進步，並能獲得暫時和終極的成果；但若沒有善心和清明心，此人則會遭受越來越多的痛苦。

佛陀的教導是一種使壞人變為好人的方法。他的教導將負面想法轉為正面的，凡識轉為智慧（另譯：轉識成智），一介凡夫轉為證悟覺者（另譯：佛）。我們通過我們的身體、語言和心來

踐行，但主要的是，我們需要通過心來踐行。僅通過身體和語言踐行佛法，心卻是散亂的，那我們的踐行不會有強烈的衝擊或極大的成效。我們的心行幫助我們取得主要的果——解脫。

好的心行，緣於擁有一顆賢善心與清明心。善心卻有很多層次。每個人某種程度上皆有一顆善心，就算非信仰者亦有一顆善心，比如希望拯救性命、幫助兒童或幫助那些苦於疾病的人們；再者，有的人或許希望幫助數百或數千人，抑或十萬人。

依據佛陀的教導，賢善心並非只是涉及幫助數百、數千或者數百萬人，善心意即去幫助無限的有情眾生，無有任何限量——基於慈心、悲心與菩提心。這種善心關注於一切有情眾生——不僅是這個世界的眾生，還有那些我們看不見的、處於惡趣的、非天道和天道的（眾生），他們皆是善良之心的對象（另譯：對境）。這種善心極為深邃、廣大，其慈心、悲心和菩提心的對象是無限的。

如果我們有一顆真心實意的善心，那麼自然我們就會控制許多負面的想法，如牽涉到憤怒<sup>[2]</sup>、貪執<sup>[3]</sup>、鬥爭或偏心的。這是因為當一個人具有一顆真心實意的善心時，此人就不會區分對待有情眾生。

一顆真心實意的善心關愛所有的眾生，不論他們的文化、種族、宗教、語言或其他差異。這種善心沒有界限——它遍及一切眾生，無任何偏袒或例外。擁有這種善心，不僅在過去的世紀或當下非常重要，在未來也將重要。不論怎樣的時間段，無論我們

生活在現代與否，我們皆需和平與和諧，而且我們都想要幸福。和平與幸福之源泉，就是一顆仁慈友愛、善良崇高、積極正面的心。

因此，我們恆時都需要此真心實意的善心，我們的很多問題，都是由我們自己的思維方式造成的。如果我們有了善心，那我們的想法就會轉變，我們會有更積極的心態。當我們以更正面的方式去思考，並且培養真心實意的善心時，就能克服很多痛苦、擔憂和問題。故而，一顆善心非常重要。

一顆善心讓我們成為一個更好的人，或一個沒有太多壓力和痛苦的人。即使面臨巨大的挑戰，那些具有善心的人也不會受影響，他們能擁有平和之心，不被外部挑戰所影響。這種善心是幸福之因，且有助於克服痛苦。

注釋：

[1] 幸福：“happiness”這個字實際包含了很多意向，比如：幸福（一種狀態）、幸福感（一種感受或評價）、快樂（一種感受或心態）。這裏為了方便讀者，簡單譯為“幸福”，請讀者依據原文自己去體會和把握它的準確涵義。

[2] “anger”的佛學術語是“嗔怒、嗔”，法王在解說“負面的情緒”時，引用的“anger”，編者譯為“憤怒”，一種負面的情緒，可能帶有嗔怒。理由同上。

[3] “attachment”的佛學術語是“貪”——被喜歡對境的想法和衝動所牽引。但是本文內容利益廣大讀者包括非佛學者，因此，根據法王所要表達語境而翻譯為“貪執”。

## 憤怒是眾多負面行為之根

我們的痛苦和問題都是由我們自己負面的想法和行為所導致的。舉例來說，如果我們以負面想法反對家人，那麼（家人之間）將會不和諧。家人間就會有口角、爭辯和不愉快。所有這些問題都是由負面想法，以及對他人沒有真正的善心所引起的。如果我們有善心，那我們就不會爭吵、爭論或恨彼此，一個家庭就會和睦地生活，而此和睦又會延伸到鄰居和他人，最終，每個人可以在任何時候與任何人和睦相處。可是，要有和睦，我們需要具有善心。

事實上，對自己的家人生氣比對其他人生氣更加嚴重。我們和家人生活或其他的互動，一般要比其他人頻繁得多。我們越頻繁地與最親近的人爭論或生氣，我們就會積累越嚴重的負面行為，這反過來又會使我們遭受更多的痛苦。如果我們對家人以外的人生氣，我們可能不會經常見到那個人，因此也不會每天對那個人生氣；但如果我們對家人生氣，那麼我們就有更多的機會每天生氣或經常生氣。我們越生氣，我們造的負面行為也就越多。因此，假如我們對自己的家人生氣，據說這會更嚴重，並可導致更負面的結果。

因此，我們應該從自己的家人先行著手，開始踐行善心。以此方式，我們能夠與家人和睦地生活，並且隨後能將此和睦延伸至其他人。

如果我們和睦共處，那麼生氣的機會就會少得多。沒有憤怒，就不會有由憤怒所引發的負面行為。所以通過控制憤怒，一個人能控制的不只是憤怒，還能夠控制許多身體或語言的負面行為，因為眾多的負面行為是由憤怒引發的。

憤怒是眾多負面行為之根。如果能控制或制伏此根源，那自然地，我們就能控制住由此根源引起的其他負面行為。控制諸如憤怒和嫉妒的負面想法之最佳方式，是擁有一顆與慈心、悲心和菩提心無分離的善心。

如果我們擁有一顆真心實意的善心，我們可以幫助這個世界帶來更多和平。和平應該來自於平和的心，我們不能以憤怒來成辦世界和平；我們不能通過負面想法使這成為一個和平的世界。唯有通過平和的心，我們方能使這個世界更加和平。平和的心便是解決方法。

憤怒不能製造和平，也不能解決我們的問題。憤怒會一直製造更多問題、痛苦、壓力和不快樂。一個充滿怒氣的人將不會快樂，而誰被示之以怒，該人（即：承受怒火者）也不會感到快樂。因此，憤怒摧毀自己和他人的快樂；憤怒引發自己和他人的痛苦。我們應審思和去理解：憤怒是我們的敵人，它破壞了我們的平靜、和平、幸福、快樂以及正面的想法。

## 培養一顆善心和清明心

要想控制負面的想法，我們首先必須瞭解一顆真實真意善良的心到底是什麼。然而，佛陀的教導不僅僅是知識，僅（對善心有）智識上的理解，並不能控制負面想法。我們必須知道擁有一顆善良的心意味著什麼，而且瞭解之後，我們就必須踐行。真正的踐行能控制負面想法。但即使我們踐行，我們必須獲得體驗。當我們獲得體驗，我們便可以真正地制伏我們的負面想法。這種體驗可被稱為“清明之心”。因此，通過正確的知識，我們可以踐行。然後，有了恰當的踐行，我們能獲得內在的認知或體驗，那即清明之心。

我們的知識和踐行之間、我們的踐行與體驗之間有前因後果的關聯。因此，我們的學習、踐行以及體驗必須聯繫在一起，否則就不會有大的作用。如果不能運用我們的知識或將其付諸行動，我們的踐行將不會取得良好的成果，而沒有好的踐行，我們的體驗會有所欠缺。

通過聽聞教法，通過我們的學習、審思和禪觀，可以獲得不同種類或層次的清明之心。這裏，我們所指的清明之心或智慧，是了悟了一切現相的真實本性。以聽聞和審思教法所產生的智慧

為基礎，我們可以獲得禪觀的智慧或體驗。這種智慧對擁有一顆賢善之心同樣重要。雖然善心能夠幫助我們控制負面的想法，但僅有善心並不能斷除負面想法。為了斷除負面想法，我們需要獲得“認識無我”的清明之心或智慧。唯有通過這種了悟，我們方能消除內心的痛苦和負面情緒。

此清明之心或智慧是非常重要的，因為要消除痛苦，我們需要斷除痛苦的根——自我愛惜或自私的想法。自我愛惜是輪回中所有痛苦和問題的根源，它是我們所有的負面想法和情緒的根源。通過“認識無我”的清明之心，自我愛惜可以被斷除。

願自己快樂並非快樂之因，而是痛苦之因。正如偉大的印度大師寂天菩薩在他的論典《入菩薩行論》中所說：“所有世間樂，悉從利他生；一切世間苦，鹹由自利成。”

在此世間，人們極其地忙碌於他們的生活，當他們基於自我愛惜而謀求幸福時，他們永遠不會得到真正的結果或真正的幸福；相反他們會感受更多的痛苦。有的人或許認為僅僅發展或提高物質世界，就能獲得幸福，但事實並非如此。在過去的幾十年中，物質世界已經有了巨大的改善，但這並不意味著現在的人們比幾十年前必定更幸福。這表明真正的幸福來自內在的發展，而不是僅僅通過外在的或物質的發展。我們需要發展我們自己的心——我們的內心世界。為了發展此內在世界，我們需要清明的心——了知如何克服痛苦、如何獲得真正幸福的智慧，不僅僅為了自己，而是為了一切有情眾生，無一例外。

佛陀的教導不僅僅是為了自己，特別是我們不能只為了自己而踐行任何大乘教法，而是我們要為了無一例外的一切有情眾生而踐行；我們不僅僅是為了所有佛教的追隨者而踐行佛法，而且也是為了那些追隨著其他信仰或無信仰的人。我們必須懷著幫助這世上所有的人和動物的願心來踐行，並擴展這個動機，將所有的生命都包括在內。

此外，佛陀的教導並非只是為了保存一種宗教，或者維持一種傳統。佛陀的教導是為了每一個人而被踐行的，每個人都可以踐行佛陀的教導，不論國籍、種族或文化。每個人都可以踐行佛陀的教導，因為我們人人都具有佛性——成覺（另譯：成佛）的潛能或種子。既然人人都有此機會（成覺），我們踐行（的對象）必須包括一切眾生，無一遺漏。

要成為覺者，我們的踐行必須涵蓋二種功德田。首先，有諸佛聖眾作為我們的嚮導和皈依對象之田；其二，是有情眾生之田。如不關注有情眾生，我們就無法踐行恰當的皈依、慈心、悲心以及菩提心，更別論成為覺者了。例如，在踐行皈依時，我們持誦“我與一切有情眾生皈依佛、法、僧三寶”；我們也念誦四無量心禪觀“願一切有情眾生安樂並具安樂因”等；培養菩提心時，我們念“為了一切有情眾生，我們發願證得覺悟境界而踐行此具義之道”。

所以，如果不關注有情眾生，我們無法踐行任何的大乘基本教法。有情眾生不是我們踐行佛法的障礙。他們是我們踐行之田

和重心。非常重要：要了知我們需要有情眾生（為對象）來踐行。我們需要把我們的重點放在“包含一切有情眾生上”。

沒有清明心，我們就無法踐行六“圓滿”（另譯：度）中的任何一種。“圓滿”在梵文中意為“波羅蜜多”，即超越。“波羅蜜多”意味著超越輪回。要超越輪回，我們需要清明心或智慧，亦被稱為“第六圓滿”。沒有智慧的圓滿，我們不能超越輪回或從輪回中獲得解脫。缺乏智慧，其餘五圓滿——慷慨（另譯：佈施）、道德（另譯：持戒）、耐心（另譯：忍辱）、快樂的活力（另譯：精進）以及禪修（另譯：禪定）都不是“圓滿”。

智慧的圓滿是最重要的圓滿，它就像看到獲得解脫或證悟之道的眼目。雖然一個人有雙腳可行走，若沒有眼睛看此路，亦無法前行。

偉大的印度大師月稱菩薩在《入中論》中說過，我們需要雙翼<sup>[4]</sup>。打個比方，天鵝需要兩翼越過海洋或河流，同樣，我們也需要方便與智慧的雙翼——賢善心與清明心，去飛越輪回的大海（賢善心和清明心）二者都重要。有此二者，毫無疑問我們能夠克服所有苦難和問題。我們能夠獲得解脫，超越輪回，為了一切眾生而獲得證悟。

如我先前所說，首先我們需要獲取知識，即瞭解擁有一顆賢善心和清明心意味著什麼。之後，我們需要將知識運用於日常生活中，並且將其付諸行動。假如你擁有了知識，但若不學以致用，那麼這個知識便不是那麼有用，甚至世俗的知識也有相同原則。

所以，我們需要將知識與踐行二者聯繫起來。相應地，這將讓我們在我們的踐行與體驗間建立聯繫，使我們取得內證來調伏我們的心。

善心和清明心並非他物，而是我們的心。通過培養一顆善心和清明心，我們能夠訓練我們的心，而且心智訓練是最重要的。若我們有正面的心，我們將能做出正面的身體和語言行為。一顆正面的心，不會促使我們做出任何負面的行為，它將恆時促使我們做出正面的行為。我們能否以正面的方式做出身和語的行為，取決於我們是否具有正面的心。直到我們恆時都有真心真意的正面之心以前，我們都需要踐行，需要改進自己，需要訓練自己。

訓練自己的最佳方式是恆時具有正念與正知。若我們無正念，我們則可能造作負面的行為；當我們缺少正念，我們有時會做出倉促決定，導致錯誤的結果。因為匆忙做出的錯誤決定，可能會導致許多負面的行為——缺少了正念與正知。因此，時刻具有正知正念非常重要，這樣這些正面的想法，能夠作為提示或如嚮導般引導我們，讓我們避免造作負面行為。正面的想法還能幫助我們遵循正確的法道，根據佛陀教導做出恰當的行為。

再者，具有善心和清明心也意味著我們要以正確的動機行持一切行為。如我們有真實真意的善心，那麼我們就無機會生起錯誤的動機或者世俗的動機。若我們以世俗的動機去踐行佛法，則缺乏善心。依據佛陀的教導，善心與慈心、悲心與菩提心是不分開的，除了這些正面的心外沒有其他了。如果我們具備此善心，

那自然而然地，它就能平息世俗的動機。它亦有助於我們擁有更寬闊的眼界，思考更正面，並且將使我們成為一個智慧的人。

作為道上的初學者，我們所謂的清明心，僅僅是我們的“想法”（此處指概念心）。但隨著我們發展我們的踐行，我們將突破我們的“想法”，這時清明心作為非概念性的智慧生起了。

一顆賢善心與清明心，是醫治導致我們痛苦的疾病或困擾情緒的藥。比如，當一個人病了，此人需要吃藥。請求別人吃藥將無法治癒自己的病。同樣，要治癒一個人的煩惱的情緒，此人自己需要培養賢善心和清明心。我們皆需踐行。為了治療自己的疾病或負面的想法，我們皆需發展正面的想法。以此方式，我們就能在法道上進步。這就像根或基，如果根強健、優良和正面，那我們將有正面的發展，同時獲得賢善心和清明心。

注釋：

[4] 參閱月稱菩薩《入中論》第 226 個偈頌：“世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，複承善力風雲勢，飛渡諸佛德海岸。”

## 問答

**問：**為什麼您說“貪執”是一負面的想法？既然我們關心彼此，貪執難道不是正常的嗎？

**答：**關愛他人是正面的，但“貪執”並非在關愛所有眾生。貪執基於偏袒的想法，因為我們並非對每個人都有貪執。我們對某些（人）有貪執，而非對此世間的所有七十億人；但當我們真心實意地關愛他人時，它意味著我們無別地關愛所有人。當我們有貪執時，我們的心就狹隘了，我們不會把我們的慈心和悲心擴及所有人。此貪執接著會引發了更多的負面行為。有時候，出於貪執，我們會生氣。例如，若有人對某種食物有強烈的貪執，並且想馬上吃到卻不得不等待它，那麼他或她也許會生氣。同理，貪執能引起我們造作針對他人的、負面的身體或語言行為。此貪執是基於偏袒的想法，並且能引發我們產生更多負面的想法、造作更多負面的行為。

**問：**我自童年起所承受的痛苦，已如烙鐵在皮膚上留下疤痕（即：很難從童年的痛苦中解脫出來）。我該如何從這痛苦中解脫自己呢？

**答：**心的本性從無始以來就是清明的或純淨的。這一切負面想法都是暫時的，它們並不是心的本性。它們就如一塊白布上的污垢般，污垢並非布的本性，它是暫時的，若我們用正確的解決方法，如肥皂和水，那麼塵垢就能從布上去除。同樣地，負面想法並非像鐵烙印於我們一樣。它們通過正確的處理方法是能被去除的，那便是正確的教導和踐行。如果我們能去除負面想法，那我們就可以去除一切痛苦，因為痛苦是由負面想法所導致的。所以，每個人不該氣餒。

每個人要思維所有的痛苦都是暫時的。痛苦可以被去除。“負面想法並非我們心的本性”，這樣憶念是好的。《入行論》中，寂天菩薩闡釋，即使是昆蟲，若它們生起努力的力量，都能成佛。<sup>[5]</sup>換言之，在踐行和菩提心中通過正確的努力，甚至昆蟲也能成佛。那我們為何不能呢？作為人類，我們知道什麼行為要取、什麼（行為）要舍，對我們而言，我們也能夠成佛自不必提，所以我們不應氣餒。我們應被佛陀的教導及他向我們展示的諸般方法所激勵。

注釋：

[5] 參閱《入菩薩行論》：“蚊蠅虻蚋及蜂蟻，乃至任何蟲豸類，若依之生精進力，亦得無上大菩提。如我生於人類中，已知利害明取捨，若能不舍菩提行，雲何不證菩提果？”

**問：**清明之心和純淨之心是一樣的嗎？

**答：**如果我們指的是本然純淨的心，那麼它與“清明之心”是不同的。本然純淨之心是一切有情眾生自無始以來就具有的。正因如此，所有（的眾生）皆被說成有佛性；另一方面，“清明之心”指的是通過學習、審思和禪修正確的教示所獲得的智慧。通過這樣的踐行，我們就能夠獲得佛的雙重清淨。此雙重清淨既是心的本然純淨，也是從一切障蔽解脫了的清淨。此雙重清淨，與終極的清明之心或佛陀的超然智慧是不能分割的。

**問：**有時我的心不清明，這時候假如我感到壓力或生氣，可以嗎（即：當心不清明時，若有負面情緒，這可以接受嗎）？還是那是適得其反的？

**答：**必須摒棄憤怒，即便是對自己。因為如果一個人對自己生氣，那此人仍是在產生會毀壞自心的憤怒。所以與其生氣，我們不如試著通過正面的方法——藉由培養善心和清明心而來的正面方法，來消除我們的壓力。通過這些方法我們應試著摒棄憤怒，並且（通過這個方法）我們也可以克服壓力。

**問：**為了獲得清明之心，您建議進行哪種禪修？

**答：**在《阿毗達摩俱舍論》中，偉大的印度大師世親菩薩說：“基於良好的道德行為——聽聞、審思並徹底地自我融進禪修。<sup>[6]</sup>”以正確的意圖和動機去做，我們就能獲得清明之心。要獲得清明心，我們必須首先學習；基於我們清淨的道德行為，我們必須學習所需踐行的內容；然後，我們需要理解意思並（知道）如何踐行；知此之後，我們需要踐行或者禪修。通過這個方式繼續做，我們就能獲得清明心或智慧。

**問：**沒有清明心，（我們）可能具有無量的慈心嗎？

**答：**為了踐行慈心，我們需要具備清明之心，這二者是並肩而行的。但有不同種類或不同層次的清明心或智慧，有聖者菩薩擁有的智慧和凡夫菩薩擁有的智慧。當我們在俗義<sup>[7]</sup>道上踐行無量的慈心時，那我們需要有俗義層次的清明心或智慧。於彼階段，我們無法具有聖者的智慧，因為我們尚未到達聖者菩薩的層次。

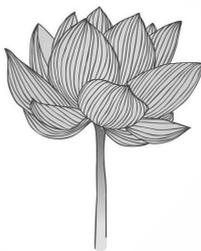
注釋：

[6] 參閱《俱舍論》：“將趣見諦道，應住戒勤修，聞思修所成，謂名俱義境。”

[7] 注釋：本文“俗義”、“勝義”以踐行者是否證悟空性、具有見性智慧來區分，或以踐行之道是否契合了空性證悟、見性智慧來區分。未證未具或未契合，為俗義；反之，為勝義。

**問：**善心與菩提心是相關的，對嗎？而智慧與空性有何關係或關聯嗎？

**答：**智慧是對空性或現相真正本性的了悟。所以，空性是一個人所了悟的“客體”（另譯：對境），而智慧是“主體”（另譯：有境）。



— 全文完 —





■ 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.sakya.org](http://www.sakya.org)**

**2020©All Rights Reserved**

**版權歸“薩迦傳承”擁有**