



动荡不定时代的佛教

第 43 任萨迦法王智慧金刚仁波切 ■ 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

2023 © 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

<https://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

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

尊圣的第 43 任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切应西藏教育基金会的祈请，于 2020 年 8 月 8 日通过网络赐予此开示。“萨迦传承”于 2023 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“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。

本篇是由 Maria Julia Silva、Gerald Keane 及谢宝萍慷慨赞助。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、43 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

我们若入了金山，
却空手而归，
无疑引以为憾。

今生生而为人、
接触了佛法，
却纸上谈兵、
不加以实践，
岂非更加遗憾？



我们亲近佛法导师做了很多事，是为了对他人显示“我跟上师很熟”吗？难道这是师徒关系的真正要点和目的吗？

何为佛法？我们是否需要依“闻、思、修”的过程，才能真正践行佛法？

本篇，法王剖析、阐述了如何在动荡不定时代的二十一世纪，将佛陀的教法作为我们可靠的精神食粮、救命稻草。若懂得践行佛法的奥妙，所有人必能满载而归。

目录

动荡不定时代的佛教	1
问答	9

动荡不定时代的佛教

佛陀曾经的探求只为真相，不加任何糖衣的真相，以这种方式寻觅真相并非易事。然后，在寻得了真相并获得了证悟后，佛陀宣说了他所觅得的。他告诉我们他所见到的真相——生命是什么。佛陀并没有将所发现的简化，抑或使之更难以明白（即：佛陀将自己的发现如其所是如实地呈现给众生）。

如果按照佛陀的教法来审视我们在动荡不定时代中的经验，会发现不确定的焦虑和痛苦，就是我们烦恼的结果。我们的烦恼即愤怒（即：嗔恨或嗔）、贪心（即：贪）和无知（即：无明或痴）。烦恼导致我们经受痛苦。若我们进一步审察，会发现被烦恼染污的心有两种基本的态度：怀疑和期待，或者说恐惧和希望。然后，若我们审察这些怀疑和期待，会看到怀疑和期待，都由我执和自我珍爱之念所生。根据佛陀所言，一旦我们摆脱了我执，就会成佛、证悟。

知之非难，行之不易。在短短的几秒中，我已经描述了从人类状态一路达至成佛的旅程。困难的是在我们的生活中去证悟佛果。仅仅用自己的心去理解烦恼的消极一面——明白愤怒不好、

贪心不好、无知不好，是相当容易的。任何一位佛教徒、任何一个理智的人类众生，都会明白这一点。然而，我们会持续经受疼痛和痛苦，直到我们在生活中证得这些见解。

身为佛教徒我们明白，要消除困难、痛苦的体验，就一定要练习禅修。禅修的暂时利益包括将心带到当下。通常，我们的心主要是被未来或过去占据，鲜少安于当下。即便我们在想着当下，一般也在想着未来。然后，想着往事时，我们或许会回忆起经受过之苦，未来也许又会再度受苦。未来宛如空白的画布，未来尚未来临，我们因无法知道，而以幻想填满它。心已被贪心、愤怒和无知挤满，我们通过恐惧和期待与未来交接，而因此我们的苦没有尽头。这犹如在漆黑中行走，我们感受到不确定性，无法预知前方有什么，到底是一堵墙还是可能掉进去的洞。

然而，若我们能将自心带到当下，就能保持冷静和自在；若我们能这样保持，就不会有不确定的感受。当下已完完全全在这里了。将心带到当下会让我们平静，因为不确定的恐惧和所有的负面情绪都减少了。

禅修的第二个利益是，通过将心带到当下的训练，我们会更加专注并有更好的心理控制力。心处于当下，我们就会较少被无法知晓之事所占据，这会给我们带来更好的专注。禅修的重点旨在专注，一旦我们达到了此目的（即：对心有更好的控制，使之更专注），就去审察自己的苦与苦因，苦因就是自己的我执或自

我珍爱之念。这样做，就会发现并没有我们所珍爱的“自我”这种东西，没有愤怒、贪心或无知。

当面临不确定性、处于困难时期，我们会停止理性思考。很多人以为，受过教育，能让人理性思考，事实并非如此。有很多受过教育的人，做出各式各样错误的、不理智之事，比如自杀。当我们面临不确定性、处于困难时期时，会停止理性思考；然而，将心带入当下却可以帮助我们理性、清晰地思考。想象你被要求在高海拔上，沿着狭仄小路行走，左右两边什么也没有，空空如也。和坠落有关的想象会占据你的心。但是，佛陀说过，一切唯心。若可以控制自心，我们的恐惧和痛苦就会减少。我曾看过一段视频，在中国，一座桥上有着透明玻璃制成的人行道，下方就是万丈深渊的峡谷。人们确确实实是顺着桥拖拉着自己，而不是直立行走，因为他们是如此充满了恐惧。我认为这是佛陀教法的一个好例子，它表明如果我们已控制住自心，将能确定、无畏地行动。我认为明白这一点非常重要。

当我说“控制”时，是指具有平衡。有了平衡，我们的大部分问题、麻烦和痛苦都会消失，无论是在我们的人际关系、禅修练习还是工作中——在生活的方方面面。假设你非常爱一个人，可能是你的孩子、父母或配偶，但是假如你紧紧抓着他们，例如，整天把孩子过紧地护在臂弯里——这就过头了，缺乏平衡。这与服药相似，都需要保持平衡。服用太多药和根本不用药，都可能既危险又不正确。我们的禅修亦需要平衡。开始练习禅修时，我

们无法做长时段的练习。据说开始禅修时，应该只做短时间的练习，但做多座。随着我们练习，禅修时间能慢慢延长。

佛典告诉我们，心如同瀑布。在心的洪流中，念头如流水般源源不断。事实上，心不过是由这些接二连三的众多念头组成，就像瀑布是由一滴接一滴流动的众多水滴组成。随着我们慢慢得以控制自己的心，我们将开始体验到心是一个平静的湖，而非不息的瀑布。当这种情况发生时，就不再有不稳定性。

当然，这并不是说我们就该彻底停止对事情的担心。我们在开车、走路等时必须小心。目前，在大流行期间，我们应该注意戴口罩、消毒双手等。尽管在面对困难时刻停止智性思考是正常的，但重要的是我们不要纠结于这些事情。对于正经历着困难时期的人，我建议一个窍门，就是想象其他人有着同样的困难，问你自己：“我会给此人何种建议？”然后我们可以听取自己的建议。我认为这是一个好的践行方式。

我们也可以研究佛陀的生平，以及他为了帮助我们了解平衡的重要性而教我们的事。佛陀以悉达多太子的身份诞生在迦毗罗卫国，他过着尽你所能想象的奢华生活。那个时代的王子可以拥有他想要的任何东西，以及世界不得不提供的任何东西。然而，佛陀为了寻求真相放弃了一切。他离开了皇宫，到森林和其他环境恶劣的地方，经历了很多困难。他严格地练习禅修，几乎不进食，每天仅仅吃一小粒米饭。六年如是的苦行后，他宣称这并非寻找

真相的正确方法。他拒绝奢侈和苦行两种极端，然后在教导中说：我们不必像苦行者一样生活在丛林中，亦不必放弃我们所有的财产来寻找真相。以此方式，佛陀的教导以平衡的重要性开始。

现今，相比起证悟，很多人对能帮他们在此生获得财富和成功的践行，更感兴趣；但是，此生的成功并非佛陀教法的目标。佛法是要超越轮回。此时此刻，我们被愤怒、贪心和无知控制着，这三种烦恼决定了我们所见、所感、所做的一切。若我们想打败烦恼，就必须掌控自己的人生。

佛陀教导过，每一位有情众生皆平等。我们皆有同样的佛性，不管是亚洲人、美国人、澳大利亚人、非洲人，还是任何一个种族或来自任何一个大洲的人，又或者是富有或贫困，这甚至包括昆虫和动物。然而，我们心的本性被烦恼所遮蔽，宛如日月之光被云遮挡。一旦我们消除了愤怒、贪心和无知等的烦恼，我们就会证悟。证悟无法从外部进入自己的心，证悟不是他人给我们的东西，也没有必要前往任何地方去获得证悟。一旦我们发现真相，那一瞬间就证悟了。我们皆能在此生中、在现在就坐的这个地方，获得证悟。

当然，如前所述，“在智力层面理解教法”和“将教法落实在生活中”是两回事。这就像“谈论游泳时四肢的动作”与“真正游泳”之间的区别，知易行难。我们必须通过对日常践行的承诺，来努力遵循法道，若要做到这一点，首先需要的是真正的信念——我也可以证悟。缺乏这个想法，将难以在法道上向前迈进。

担心和质疑是人之常情。然而，正如伟大的寂天菩萨所说：

若问题可以解决（另译：若事尚可改），

为何忧心悲伤呢（另译：云何不欢喜）？

若没有办法解决（另译：若已不济事），

忧伤又有何作用（另译：忧恼有何益）？

出现问题时，假如我们知道有解决方案，那就没有理由去担心；若没有解决方案，我们亦无能为力：如是，担心无意义。

我们应该了解，不确定之苦来自愤怒、贪心和无知等烦恼，以及我们伴以希望和恐惧的“自我”意识。“我执”“自我珍爱”——属于“我”的感觉，皆是一切苦的根源。了解这一点，是非常有助益的，但也是一个漫长的过程。超脱轮回之苦，并没有捷径。此外，我们不该幻想和期待他人可以为我们做这件事。

不管我们获授了多少灌顶或法教，若不在生活中落实教法，那佛教并不能帮到我们。佛陀的教法是伟大的、具义的、有益的，但大多数时候听法者却不去践行。我们宁愿接受加持，或者希望有人为我们祈祷，让我们的生活更轻松，也不愿践行法教。当然，祈祷和法教都是大加持，但问题是一旦获得这些加持后，我们将如何处置它们？此刻，在所有传承中都有很多伟大的导师，也许

我们从其中一些导师处得到了教导，但自己真的在生活中落实着他们的教法和加持了吗？设想一下，有一个富者，但是此人不知道如何使用财富，所以生活在贫困之中，拥有这样的财富又有什么意义呢？

我有时开玩笑说，我们想从导师们那里得到一切，唯独不是教导。同样，我们或许会做很多服务的行为——为老师烧饭、为他们清洗、打扫佛殿等一切事，唯独没有遵循他们的法教。遵循法教才是最重要的，也是他们真正对我们需求的唯一事情。

作为我们伟大导师的追随者和学生，我对你们的请求是，练习思考自己在做什么，即使片刻。换言之，练习审察自己的心，尽管你做的是微不足道之事。我并不是在要求你做个大闭关。事实上，佛教是关于审视自己——自己的心——并以这种方式找到真相的。

举例而言：无论我在经历、体验着什么感受，都应该问自己，为什么我会有这种感受？为何我快乐？为何我悲伤？为何我生气？是由于我执吗？是由于我的傲慢、贪心、无知吗？以这种方式审视自己，我们会发现，大多数时候，自己的愤怒和其他负面情绪都会消散。但是如果我们停止这样想，那么自己当然会再次体验到愤怒。

心是我们需要训练的东西，就像身体一样。如果你是运动员，就需要练习体育运动；如果你是厨师，就需要练习你的烹饪技巧。

在任何一份职业中，我们都需要去练习从而获取经验。同样，心亦需要练习，而我们可以日常生活中进行这种练习。如果我们在电视上看到什么，或者在新闻中读到什么，如果看到有人或有动物在受苦，我们可以践行慈悲心和无我之心。科学研究表明，无私和利他之心会让自己更快乐。同理，我们有越多的我执，就会经受越多的苦。这是在日常生活中开始践行佛法的好方法。如果我们从小事做起，随着取得进步，就能做更大的事情，来克服更强烈的烦恼。

就此，我将圆满今天的谈话；不过，在结束前，我想和你们一起做一个简短的禅修。想象有一尊佛像在你前面，不一定要有复杂的、细节性的东西。本次禅修，请大家将心安住于你所观想的、位于你面前的佛像上，不要让心散漫。现在，我们将练习本次禅修，就一会儿。（禅修片刻）

有些人或许难以将心安住在这样的心理形象上，我们也可以利用铃声或其他声音作为专注的对境。不管对境是什么，如果我们做许多座这种短时间的禅修，那么，我们将逐渐能把练习增加到更长的时间段，也不会有太大的困难或压力。

如有任何提问，我很乐意解答。

问答

问：您通过与我们分享“大部分问题源于生活中缺乏平衡”开始了教学，我想请问关于自信与我执的平衡。我们听到“我们应该对自己有信心，因为我们有佛性”，但我们也听到“我们所有的问题都是由于我执”，怎样才能平衡这两种想法？

答：有太多自信和有太少自信——两个极端都不好。但是，非常重要的一点是，要有“通过践行佛法就能成佛”的基本信心，我相信很多学生都缺乏这种信心。当然，过分自信也会让我们犯下过失，比如过于松懈懈怠，认为可以为所欲为。我觉得对大家重要的是，要了解你对自己的佛法践行做出付出的必要性。想着“我是最好的”是不对的，但是很多时候，我看出人们认为佛法践行是喇嘛^[1]要做的事情，或者是在寂静处闭关要做的事。他们也许愿意以这些践行帮助他人，但他们并没有真正尝试帮助自己。归根结底是要平衡，因为太多我执，过多自信，你可能会觉得你不需要老师或任何指导，当然，这不是正确的方法。

问：如何向十岁的孩子解释缘起依他和业因果法则？

答：一种很简单的解释方法是说，每当你有“右”时，你也会有“左”。当我和我的孩子或学校的学生讲话时，我告诉他们，就像他们想要快乐一样，其他孩子也想要快乐——假如他们想玩一些玩具，其他孩子也一样想玩；或许他们喜欢吃糖、喜欢假期，其他孩子也有同样的想法。我想，重要的是：教他们如何处在对方的角度思考，因为如果我们总是不强调这点，只是说事，那孩子们可能会迷惑不解。所以，我认为在与孩子交谈时，强调每个人之间的平等是有帮助的，每个生命都和我们一样。

问：若我们获授了三昧耶，可是很难守持它们，那我们如何继续践行佛法呢？应该改变目标吗？

答：三昧耶指戒律或承诺。身为佛教徒，首先，我们同意遵守四大戒：不杀生、不说谎（即：不妄语）、不偷盗、不邪淫——这些是最基本的佛教承诺。在金刚乘中，三昧耶的意思是你对你咕噜^[2]的承诺，这些可能是非常量身定制的、非常个性化的。

让我们说“我承诺停止饮酒”“我承诺停止吸烟”或“我承诺停止说谎”，如果我能马上做到这一点，那当然很好。我们应尽最大的能力去担当自己的承诺，努力是非常重要的；但做出承诺并

并不意味着我们不被允许犯错。我们都是人，都会犯错，重要的是：不要让错误阻碍自己践行佛法。

问：这个问题是关于禅修的。禅修时，腿会变得酸痛。这种情况发生时，我们应该一味保持心的专注，还是可以活动身体来缓解不适？

答：如前所述，一开始，我们应该只做很短时间的禅修。心和身体都需要时间来适应练习禅修。莲花坐一开始是困难的。你可以从每天做一小段时间开始，比如两分钟；然后，慢慢地延长至五分钟、十分钟、二十分钟等等。身体的姿势应该帮助到心的禅修，目标并不是莲花坐本身。如果你坐在椅子上、躺在床上或走路时进行禅修——我们也有行禅——我认为这也可以。重要的是：要控制心，把心带到当下、带到一个专注点（另译：一缘）。莲花坐是最好的姿势，因为它有助于稳定身体的风，但如果有人做不到，那还有其他方法可以练习。

问：如果根本的问题是无知（即：无明），看更多书是解决办法吗？我们应如何解决无知？我们应如何在生活中处理这个问题？

答：大多数时候，我们不想自己思考，只想要一个快速的解决方案，一些我们可以从某个来源获得的答案。例如，当我们碰到数学题时，会伸手去找计算器。书籍可以是一种帮助，给我们一些构思和指导；但如果我们不自己思考，不把心带到当下并专注，那读遍世间所有的书籍，也帮不了我们多少。请记住，内在方面，我们已经证悟了，我们皆是佛。如果今天有二百人在听这场谈话，那就意味着我们这里有二百位佛在听此谈话。重要的是，要从书中获取到任何有价值的教义并落实它们，但我的首个建议是每个人都仅仅思考、审思。

问：忧郁^[3]是我执的一种形式吗？如果我有这种“我明知道不对，但又偏偏无法控制”的情绪，我该如何应对这种情形呢？

答：如果你在生活中有这样的情绪起现，首先要做的，就是尝试理解它并认清情绪是什么；那之后，你能找到一个解决方案。认识到这种情绪是一个问题，是掌控情绪的第一步。如果我们无法认识到情绪是问题，或者无法意识到某些事是烦恼，那么解决起来就会更加困难。认识到你的忧郁是基于我执之念，是一个很好的开始。如前所述，审视情绪，审视你的心。

当然，若你处在忧郁中，要做如此的审视是非常困难的。因此，如前所述，你还可以想象其他人也正在经历着与你一样的情况，然后问问自己，你会给这个人什么建议。提供建议总比接受建议更容易。尝试以这种方式思考什么是针对此人的困难之最佳解决方法。

忧郁就像流沙，我们越沉湎其中，就越深陷。所以，另一种方法是考虑忧郁以外之事，这将帮助我们更轻松地走出来。

问：当我们练习禅修时，其目标是要达到没有我执（即：人无我）和无执取物体（即：法无我）的点。证得这点后，接下来是什么呢？

答：如前所述，对佛教有知识层面的认识很容易，知道自己的问题是由自己的烦恼所致——愤怒是不好的，贪心是不好的，无知是不好的。但是，要在生活中落实这些教法，禅修这些教法，思考和审视自己的问题，是非常困难的。当我们到了真正了解烦恼的那一刻，就会发现自己的“我执”、“自我珍爱”已经彻底消失了。如果没有了我执的想法，那我们就会自在轻松，不再有不确定性。那时，我们可以把所有的念头都集中在其他有情众生身上，这是下一个阶段。忙着想自己的时候，我们无法想到所有其他的有情众生——难以将两种想法混合在一起。在大乘传承中，我们是为了他人，而不仅仅是为了自己来践行佛法 and 寻求证悟。

问：练习禅修时，我总会想起我后悔的事情，比如杀了很多鱼或昆虫。在这种情况下我能做什么？

答：后悔是一种正面的想法，因为它意味着承认错误——你给动物带来了痛苦。你可以做的一件事是为他们祈祷，但也为一切有情众生祈祷。禅修或祈祷时，重要的是，要为了一切有情众生而做。如果我为我所杀的鱼祈祷，然后我也为一切有情众生祈祷，祈祷会变得更广大。祈祷或发愿中所包含的众生越多，祈祷的力量就越强大，也更有效——尽管你是单独为了鱼而开始祈祷的。

你也可以供灯。你也可以将每日的践行，比如你的仪轨践行、佛塔和寺院的转绕等任何你做的佛法践行，回向功德。功德是非常重要的。缺乏功德，我们无法证悟。任何佛法践行或禅修，任何悲心之举，任何无私之心等，这些都会产生功德。

将来自自己祈祷或其他善行的功德，为了所有有情众生的利益而作回向，这会使功德更大。开始祈祷时，我们是以说“我和一切有情众生……”而开始；中间，我们为了一切有情众生而做践行；结束时，我们回向功德给一切有情众生。纵贯于所有的法教、所有的传承，这三个要点都相同。例如，你或许会想，你能将功德的百分之五十给他人，自己保留百分之五十；然而，不是这样运作的。回向不像是可被分割的实物，或可以分成两半的蛋糕，一半给别人，一半给自己。回向中包含的有情众生越多，功德就越大。

编注：

[1] 喇嘛（藏），指佛法老师。

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

[3] “Depression”编者翻译为“忧郁”，泛指感到忧郁的状态，而非仅仅指被诊断患有抑郁症。



第 43 任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王）的次子。他生于高贵的昆氏家族——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。

仁波切从幼年时代，便学习萨迦传承的主要法会和祈请仪式。仁波切从第 41 任萨迦法王那里，获授了大部分萨迦传承主要的大小灌顶、口传、加持以及窍诀指示。此外，仁波切还在当代一些著名的藏传上师座前获授了诸多共与不共的传承。



**“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**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有