



转心—— 于第 41 任萨迦法王 生辰庆典之际的浅谈

尊圣的第 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

2024 © 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 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切应堪强巴与西藏基金会的祈请，于 2020 年 9 月 18 日在线上赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 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 Isabella Fehler、Maria Julia Silva、谢宝琼慷慨赞助。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 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

导读

想及本师释迦牟尼佛、诸佛菩萨，乃至现代的善知识们，我们很多人都会觉得他们就像是童话故事中的主角，不食不寐，没有经历过生活的磨练，一出生就超越凡尘，非常缺少“真实感”。本篇，作者以萨迦派当今最高传承持有者第 41 任萨迦法王为例展开宣讲，帮助我们对善知识有更加真实、正确的认识。

佛法是什么？其目标又是什么？既然我们每个人的心理状态与根器不一，佛法是否普适所有人？佛法与其他世俗的或精神的领域有何不同？

作者言简意赅，让忙碌的我们更容易吸收精华，掌握正确的方法，进而对佛法有更清晰的了知。无论我们暂时与究竟的目的为何，皆能从中获益。

目录

转心	1
问答	15



转心

首先，我要借此特别机会，向大家道一声“扎西德勒”（即：吉祥如意）。根据农历，今天是第41任萨迦法王的生日。概括而言，在如今天这样殊胜的日子里做任何善行，都会变得更有力量且更具福德，所以这是佛法学习与践行的好时机。

第41任萨迦法王，或说伟大的金刚持贡玛·赤千仁波切，生于1945年藏历八月初一。法王诞生时，其未来的根本咕噜^[1]——伟大的金刚持堪千丹巴仁波切宣称自己感到欢喜，因为一位伟人、一位大师诞生了；他又说自己感到无比欣慰，因为萨迦派要繁荣兴盛了。法王在很年幼时，就做了颇多普通孩童所不能之事。他自小就学了深奥的法，并践行甚深佛法。法王仅七岁时便进行了第一次闭关，八九岁时进行了六个月的喜金刚基本闭关，每天凌晨三点便起床开始。

由于他非凡的佛法学习与践行，法王在很年幼时就受到学者和普通人的高度尊敬。法王到印度的时候只有十几岁，然而，他仍能详细记住自己在藏地萨迦寺时所做的仪轨。这些事迹清楚表明，法王是一位非凡的大师、咕噜。

法王乘愿来此世间服务，为佛法服务，特别是在历史巨变时期为萨迦传承服务。法王在印度和世界各地建立新的寺院、尼师院、学院和闭关中心，以应对重重挑战，并使佛法蓬勃发展。藉由大智大悲，法王展演了无量圣行，引领众生从痛苦与不满中趋向暂时的和究竟的幸福快乐。

在法王生日这个殊胜的日子里，我应强巴堪布之请谈谈法王著的题为《让心解脱》系列著作。为满足这个请求，我今天会谈论佛法，特别以法王为参考，因为今天是他的生辰；同时，也参照这些书中的法教。

法王在所有教导中都强调动机的重要性。开始时具有正确的动机是至关重要的，因为这决定了我们所做行为的结果。我们所有的行为都可分为三种：身体的、语言的和心意的行为。心意的行为是最重要的。心是三者中最强而有力的，比身体的、语言的行为更有力。我们通过这一切——身体、语言和心意的行为来践行佛法，但我们的佛法践行应主要由心来进行。佛法践行主要是一种心的践行。因此，要做圆满的佛法践行，心中怀有正确的动机是必要的。

法王也强调，我们践行佛法或接受法教一定不要出于好奇，而应纯粹出于真实无伪的信心和虔敬心。此外，我们绝不要以学习普通科目——学习英语、数学或地理之类的方式接近佛法。诚然，我们必须接受教法才能获得知识；但若我们的目的仅限于获取知识，那就不对了。这样的目标太小了，这意味着我们的思维

方式太狭隘了。同样，我们也不该漫无目的、无有任何意乐或动机地获授法教。最后，我们获授法教不应该只想着利益此生。

我们不应只是为了利益此生而践行法教。没有一种佛陀的教法仅仅是为了今生——佛陀给予追随者的所有教导，都是为了让一切有情众生从轮回中获得解脱，最终成佛，无一例外。

因此，作为佛陀及我们根本咕噜的追随者，我们遭遇的最大障碍之一，就是对此生的强烈执着。我们越是执着此生，心相续中就会生起越多的负面想法、世俗念头；我们心中有越多的负面想法时，就会有越多的恶行。由于这些行为，我们会在今生乃至未来的生生世世，经受到更多的痛苦与苦难。

因此，我们一定不要执着此生。出离对此生的执着并不容易，但我们必须尝试出离，伴以努力，最终我们能完全做到。当我们说出离的时候，意思是对此生不执着，这并不意味着我们不应该处理此生的事务；相反，出离意味着我们应以不执着的心照顾好此生。我们“顾好此生”，因为此生给了我们践行佛法的机会。因为这珍宝人身，我们可以在法道上做很多事业，来服务有情众生。此人身很珍贵，因为它给了我们践行佛法的绝佳机会。投生为人是服务于佛法、无一例外地服务于一切有情众生的最佳契机，远超轮回里其他类型的投生。因此我们需要顾好此生，但同时不执着于它。

我们应思维：无论多么照料此生，我们都不会永远保住它。概括而言，我们连一百岁都活不了。活到那么长的人寥寥无几，只占世界人口的小比例。若能以此方式将心专注于无常，那我们对现世的执着会更少。目前，这个世界上有那么多的问题——一个人的、家庭的、国家的和国际的问题。所有这些问题，皆由执着此生、皆因我们自私的想法引起。这些想法的生起是由于我们珍爱自己，由于我们贪心，由于我们不知足。正是“我们的自我珍爱”及“由此产生的行为”导致了我们的这么多问题。只要减少对今生的执着，我们甚至无需付出巨大努力来修复世界，就能自然地、不费吹灰之力减少很多问题、痛苦与苦难。

我们应有正念，每当我们说“这是我的家”“这是我的家人”“这是我的房子”或“这是我的财产”等等时，这些东西不是永恒的。我们只能短期说这些，也许是几十年，但不会是几百年。无人能永远拥有一处房产，无人可以真的拥有某物超过一个世纪，无人能永远和家人在一起。生命中所有这些事情皆是无常的，没有什么是永恒的。若真能如此专注于无常，就会带给自己巨大利益。

世尊佛陀说：“对无常的觉知是一切觉知中最殊胜的。”无常观是由佛陀加持和授记的。世尊佛陀亲口说过“审思无常有诸多利益”。如果我们真的思考无常并将之印持于心，那就可以体会到对生活及今生事物的执着减少了。担忧、焦虑和不幸之感的生起，是由于自己极深地执取此生。

我们往往会想“我应该拥有最好的”“我应拥有幸福”，或是“我该获得知识、财富、名望和权力”等等。由于这样想，我们自然会体验到对其他拥有知识、力量、名望等的人有嫉妒心。这种嫉妒心的产生，是由于自己的自私想法。如果我们能停止专注自己，那么每当别人快乐时，若他们获得知识、财富、权力、名望等任何使他们快乐的事情时，我们会随喜、支持他们，体会到他们的快乐，欣赏他们的优良品质。我们是否这样做完全取决于我们自己，取决于自己的思维方式。

日常生活中，我们喜欢一些人，不喜欢另一些人。但“不喜欢他人”这样的想法，是我们佛法践行的障碍、大阻碍。我们不应有这样的分别心，反而应视一切众生为一个人类大家庭，如果能这样想，我们就容易践行慈悲心和其他品质，容易控制念头并消除嫉妒心和其他负面想法，这就是为何专注于无常对我们是重要的。假设有两个人明天都会死去，你知道此事，但他们不知道。你看到他们在互相争斗，从你的角度来看，他们斗争显然是多么无意义——或许他们是为了财富、财产或其他一些世俗原因——他们明天就要死了，争这些意义何在？从这个观点看，谁赢谁输都无关紧要。

如果我们真的能够以此方式思维无常，就会意识到，为了世俗目的而获取财产或财富是毫无意义的。思维无常真的能帮助我们，但我们所做的不仅仅是了解它、研究它、智识上理解它，我们还需要践行它，在生活中体现出其意义，并通过体验来认识它，

这是一种比仅在智识上理解某事更难的理解方式。如果我们只是智识上知道“一切皆无常”，这并不能帮助我们成为一个更好的人，它不会对我们有巨大的影响。为此，我们需要去践行和体验无常。如果我们能获得对无常真正的、体验性的认识，那就可以真的让无常的真相呈现出来。对无常的认识和觉知会对我们的心产生巨大的影响，并以有力的方式改变我们。因此，首先要学习无常，审思无常，然后需要去践行无常，最终会对无常获得体验上的了知。

法教是否甚深仅取决于一点——我们践行得有多深。法教的深广并不取决于其主题。若我们对前行教法践行得恰当，那就能成为甚深的、变革性的践行；同理，若我们践行了正行部分，但以不恰当方式进行，那仍不是甚深的践行。从这角度来说，法教高深与否，取决于自己的心和自己的动机，而非取决于法教或主题。

如我所说，这些践行都是心意上的行为。我们需要铭记：主要是心智和心意上的行为。有时，在佛教团体中，我们过多注重了身体上和言语上行为的恰当表现，而忘记了心意上践行的首要性，这不是正确的方法。正确的方法是专注于心，专注于心的践行。

举例而言，假如你在寺庙里顶礼或转绕，语言上在念诵准确无误的祈祷文，但若你的心却被世俗事扰乱，那么此践行只有微小的实际利益。即便你做了身体上和语言上的践行数年、数世纪或数劫了，你仍不是好的佛法践行者，不会在法道上进步。事实上，

甚至准确来说你完全不能被称作佛法践行者，因为佛法主要的践行不是身体上或语言上的践行；除非你以内心践行为重，否则就不可能做真正的、纯净的佛法践行。

佛陀的教法是基于业因果法则。业因果法则是任何人都无法改变的。不仅如此，它平等地、严格公平地对待每个人，无有例外。目前，我在佛教界持有高阶头衔，但并不意味着我凌驾于业因果法则之上。不管一个人的头衔或地位多高，无人凌驾于业因果之上。就我而言，无论我有多高的头衔，我仍然在业因果法则之下。如果我做善业，我会有善果；如果我造下恶业，我就得面对自己恶业之果，跟任何人一样。

世尊佛陀曾说，业果不会在他人身上成熟。业绝不会在土地上或石头上或其他人身上成熟，自己的行为只会在自己身上成熟，这是业因果的公平。我们永远无法对业因果隐瞒任何事情，我们无法贿赂业因果。无论是富是贫，是强是弱，无论名声赫赫还是籍籍无名，在业因果法则面前，我们都是一样的。无论谁行善，都会获得其行之善果；无论谁造下恶业，也都会获得恶果。

正如我所说，要真正遵循佛陀的教法，重要的是我们要以体验的方式了知无常。明白业因果法则也是重要的。了知无常会帮助我们转心向佛法践行，而佛法，即佛陀的教导，是基于业因果法则。因此，我们的佛法践行也是基于业因果法则。因此，了知无常和业因果法则是重要的。通过了解这两个方面，我们就会明白：善行是快乐之因，恶行则是众苦之因。

佛陀曾阐释，法教是我们从痛苦与苦难中获得解脱的唯一可靠方式。人人都能看到这个轮回世界有多少苦。在过去的几十年里，物质世界有了巨大发展，但这并不意味着我们现在更快乐。例如，许多人自杀，不仅在落后国家，甚至也在发达国家，这清楚表明物质的进步和经济的发展不是快乐、和平与和谐的真正原因。我们认为物质的发展和进步会带来快乐与满足，但并非如此。世界上没有一个普通人没有经历焦虑、痛苦或苦难。

佛陀在世时，有位母亲丧子，她因此经受了极度悲恸。她到天尊释迦牟尼佛处，佛陀对她说：“现在去拜访全国的每一户家庭，从每一个未曾接触过死亡的家庭里收集一颗谷粒来。”绝望中，这位母亲前往很多住户家，询问他们是否从未有过家人离世。当然，她没能找到一个从未接触过死亡的家庭。

这说明无人能避免死亡，死亡迟早会来。作为人类，我们都受制于佛法里所说的四种普遍的苦——生、老、病、死之苦。苦是轮回本质的一部分。轮回里的每一道，即便是天人道和阿修罗道的众生都经历这些苦，这就是为何这些苦被称作“普遍的”。如果我们真想克服苦，那我们就必须克服轮回，或者说我们必须从整个轮回中获得解脱。我们说“解脱”或“从这个轮回中解脱自己”时，这并不意味着让我们的身体得到自由，它意味着让心解脱，即让心没有烦恼、没有负面念头与情绪。做到这一点时，我们就会从轮回的苦中获得解脱与自由。

让心解脱是完全必要的，但要做到这一点，我们需要践行佛法。没有正确的因和条件（即：缘）就不会有结果。结果总是基于其因和缘。如果解脱是我们寻求的结果，那要得解脱，我们需要有从整个轮回中获得解脱的真诚之心；在此真诚之心的基础上，我们就能对一切有情众生起慈悲心；以此方式生起慈悲心，我们就会生起菩提心——这是为了一切有情众生而要获得证悟的想法，有了这唯一正确的动机，我们就能正确地践行佛法。

佛法是将我们凡庸之心转为佛智的方法，是将凡夫转成佛陀的方法。因此，佛法是幸福的最高阶、最真实的源泉，是让人成为一个更好的人、拥有善良温暖的心之最高方法。

佛法是以对一切有情众生的非暴力、慈悲心为基础，它基于在生活 and 心相续中生起这些想法。如果我们所做的践行是正面的、善的，那我们就会遇到正面的、善的结果。因为正面的、善的因与缘永远不会导致负面的、恶的果，而会是正面的结果。举例而言，若我们播下了水稻种子，那它永远不会长出小麦秸秆，它总是要长成大米的。同理，我们应该坚信，正面的、善的想法和践行总是会产生正面的、善的果。

根据大乘法教，践行佛法的关要是“菩提吉哒”，即菩提心，这个词在藏语中是“强秋”。这个词的第一部分“菩提”，指圆满的佛果；第二部分“吉哒”的意思是心：所以在英语中，我们通常说“证悟之心”。但这个词组是什么意思呢？佛法践行者的

心尚未证悟，我们尚不具备佛之心或佛之智，所以，说到“我们为了践行大乘法教必须有证悟之心”意味着什么？菩提心其实就是愿求获得证悟的心。证悟会生起，是因为我们对它有真实无伪的发愿，因为我们旨在证悟。词组“证悟之心”中的“心”，指的是生起这份愿望的心。因此，“菩提吉哒”意味着生起成佛之愿。事实上，“菩提吉哒”有比这个更深的意义；不过，我暂且这样解释。

大乘法教是以菩提心为基础的。我们可以说，没有先发起菩提心，就不可能做出任何真实无伪的大乘践行。如果我们的佛法践行没有被菩提心摄持，那就不是大乘践行。伟大的萨迦班智达·贡嘎坚赞桑波（萨迦学者·欢喜胜利幢贤；萨迦四祖）说过：“未伴以菩提心，就没有波罗蜜多的践行。”波罗蜜多是六波罗蜜多、六圆满、六度的方法，一般适用于大乘。除非生起菩提心，否则就没有大乘教法或大乘践行。

菩提心的因是什么呢？菩提心的因或根是大悲心。正如法王教授过大成就者毕瓦巴所著的《无上悲心》，主题就是大悲心的践行。当然，因为悲心是大乘的一个基础部分，它也随处可见。当我们说大悲心是菩提心的根或菩提心的因时，我们意指：没有生起无上的、无量的大悲心，就不可能生起菩提心。

法教指出，若你为了无有例外的一切有情众生，而具有真挚无伪的悲心，自然就会生出许多其他的良好品质。就像邀请国王或大领导去你家或宫殿一样，邀请国王时，他的全部随从自然会

紧随，不用向他们全面发出单独邀请。同样，一旦我们具有无上的、真挚无伪的悲心时，许多其他的好品质会在不付出额外努力的情况下长养。在《入中论》这本著名的中观派文本里，那烂陀大师月称在开篇就向悲心礼敬，而不是向诸佛菩萨礼敬，后者是更传统的做法。这是因为悲心是诸菩萨的根，也是诸佛的根。偈颂如是说：

声闻缘觉自诸佛而生，诸佛自菩萨而生，菩萨自菩提心、无二慧、悲心而生。前二者（菩提心和智慧）的根是大悲心（即：声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生，大悲心与无二慧，菩提心是佛子因）。

这就是伟大的那烂陀大师月称菩萨如何向大悲心礼敬。大悲心是所有圣者的优良品质（即：功德）之根。

我们成功生起真实无伪的悲心与否，取决于悲心的对境。如果对境是无有任何例外的一切有情众生，那么我们就是在生起真实无伪的无量悲心。我们称之为无量的或无限的悲心，是因为对境无限、无边——有情众生数量无限、无法估量。我们悲心的对境必须包括一切众生，无论他们是佛弟子，还是其他宗教的追随者，抑或是无信仰者；也必须包括动物和其他种类的每位众生，等等。所有众生都必须作为我们大悲心的对境包括在内，因此，对境是无限的，正如有情众生是无限的。我现在专注讲悲心，但慈心，也以同样方式被称作慈无量心。

我们如何关注一切有情众生并生起无量慈悲心呢？我们应想：每一位有情众生都曾对我们非常仁慈，即便不在此生，也曾过去生对我们仁慈。每一位皆曾做过自己最好的朋友或最亲密的家人。

我们亦该忆念：每一位有情众生皆有相同的愿望——每一位皆有要获得幸福快乐且克服痛苦与苦难的愿望。一切有情众生皆有此共同的目标，所以，我们应该想，只为自己追求幸福却忽视他人是不对的。我们不能忽略他们的福利和福祉，若忽略就不对了。我们必须关注所有众生。

利益他们的方式就是获得佛果。说到一切有情众生作为我们慈悲心的对境，意味着我们不该排斥任何一个有情众生。我们应想，正是因为他们，我们才能践行无量慈悲心并生起菩提心。伴以真诚无伪的大悲心，真正关注毫无例外的一切有情众生，会使我们做出这些甚深的践行——生起皈依心、生起慈悲心、生起菩提心。

这些践行最重要的就是训练心。当心受控制时，我们就能处理余下的一切：挑战、问题、难处；然而，若我们不能控制心，那就无法解决问题，更遑论以圆满的方式来处理它。这就是为何佛法践行最重要的是，以慈悲心和菩提心来训练自己的心。

简单地谈谈《让心解脱》书中所包含的具体教法，其中许多法教都是基于《远离四执》，《远离四执》也以其原始形式呈现

在书中。对萨迦派而言，这是一个特殊的教法，它由文殊师利给予萨千·贡嘎宁波（法力高深·欢喜精髓），后者是萨迦五祖之一。教法第一部分是，不要执着今生；第二，不要执着轮回；第三，不要执着于自己，意即不要有自我珍爱的想法；第四，不要有任何一种贪婪或执着的想法，即要有正见。

《让心解脱》中的一个重要教法，称作《致忽必烈之法礼》，它出现在卷二中。法王在法本中给予了解释，此法本由八思巴著，八思巴是萨迦五祖。因时间限制，我会极简地讲述，此法教中有五个要点。

首先是有清净的道德行为（即：戒律）作为法道的基础。

第二，作为法道前行，要培养正确的动机。

第三，法道的主要践行，即禅修。

第四是增上法道品质（即：功德）的方法（即：方便）。

第五点是，正如书中所编译，将佛法的一切道与要素融入生活中。

同一书中发现的另一个教法被称为《教言珍宝鬘》，也是法王八思巴所撰。它有三个主题，第一个是世间的建言，第二个是共同的佛法教义，第三个是大乘法教。因我今天没有时间更进一步叙述内容，所以我在此结束短暂的演讲。

因为我们都是第 41 任萨迦法王的追随者，同时今天是他的生辰，所以我们都应该从内心深处为法王祈祷，祈祷法王法体安康，长久住世，恒时广转法轮。以此作回向，我结束我的谈话。如果有任何问题，我会尽力回答。赤千仁波切：愿他长久住世、法体安康、常转法轮，弘法事业深远、广大。谢谢大家。

问答

问：有些人说，在 21 世纪中，佛弟子需要通过研究学习和审察来理解佛陀的话语，另一些人则认为没有必要学习很多经文，更重要的是去践行，去做比如顶礼或诵经等事情。对佛弟子而言，哪种才是恰当的方法？在知识与做实际践行之间的平衡是什么？

答：事实上，我们都需要学习和践行佛法。我们需要接受佛法教育来获得佛法知识，同时我们也需要践行佛法：我们需要二者兼具。没有知识，我们就无法恰当地践行；然若没有佛法践行，仅有知识，也不会获得成果。

起初，我们需要知道即将践行什么——佛法践行是什么，我们为什么要践行。我们需要获得有关“如何践行”的知识；这之后，我们需要实践。例如：若你付出了很多努力去烹饪美食，但之后，你却并没有吃，这是不对的。在投入大量努力做出食物之后，我们需要吃掉食物；同样，在付出巨大努力获得佛法知识之后，我们需要实践佛法。通过学习（即：闻）和审思（即：思）来训练心，会帮到我们的佛法践行。记住我举过的关于“具有正确内心践行及没有正确内心践行进行顶礼”的例子。若你“伴以真实无伪的

动机和菩提心践行顶礼”，那会比“未伴以正确的内心践行和正确动机而做的成千上万次顶礼”更好、更具福德。

问：“内心（heart）”和“心智（mind）”是如何关联起来的？我们如何关联它们？

答：我认为“heart”和“mind”是英语中的措辞，不是藏文措辞的翻译。因为我没有受过英文教育，所以我不能真正很详细解释英语词组；但佛法的观点是，重要的是让心从负面想法中解脱出来——若不这样做，就不可能实现大目标。

问：您能给予我们智慧陀罗尼的加持、增长智慧的加持吗，为了那些像我一样学习佛法很吃力的人？

答：好，可以，我会祈祷的，同时你也应该向文殊师利祈祷。文殊菩萨是一切诸佛智慧的化身。我已解释了动机的重要性，伴以正确的动机，你应该向文殊师利祈祷；然后，你应念诵文殊心咒“嗡 阿 ra 巴 杂 纳 谛”，尽可能多地这样做；最后，在结尾做出正确的回向。

问：法王，感恩您此次美好的教导。我有疑问：如果我们执着于获得真正的幸福并避开痛苦，它会不会变成我们的问题？

答：我今天想强调的一个重要事情就是：我们需要避免自我珍爱的想法并避免一切执着。我们可能会想“我需要这个那个佛法践行”“我需要学习，因为我需要增长知识”“我需要积累福德”……，如果所有这些事情都是基于“我”或“我自己”，那我们不会产生正确动机。我们的践行应该摆脱自我珍爱以及生自执着的烦恼。

问：我们该如何行持五戒？

答：正如你所知道的，五戒是戒除杀生、偷盗、不道德的性行为（即：邪淫）、撒谎（即：妄语），以及使用任何导致失去觉知、神志不清的物品。为了好好行持五戒，为了守持这些戒律完整，首先，我们需要有正确的动机；接着，我们需要下强大的决心来守持戒律——我们可以通过了解破戒的结果以及守戒的利益来这样做。

问：佛教的学习体系看起来极其复杂，法王能帮助我们认识什么是佛法学习的精髓吗？

答：佛法或佛陀的教法是极为博大精深的。一个人并不能学习和践行佛陀的全部教法。为相应于众多追随者的不同心理状态（即：根基），佛陀给予了我们大量的教导。因此，我们根据自己的能力践行，选择适合自己心态（即：自心特点）和根器的主题或践行。我们应寻求那些能真正帮助我们，并对自心产生影响的法教。

我们需要将“佛法知识”与“佛法践行”连接起来，同样，我们需要“佛法践行”与“生活体验”的连接。获得知识对正确的佛法践行而言是必须的，而佛法践行对自己在心相续中获得内在证悟、内在体验而言亦是必须的。如果我们能将“佛法学习”“佛法践行”“内在体验”之间建立起因果关系，那我们肯定会看到践行佛法的巨大利益。

注释：

[1] “guru”（梵）音译为“咕噜”，藏文为“喇嘛”，意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。



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**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有