



轉心—— 於第 41 任薩迦法王 生辰慶典之際的淺談

尊聖的第 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

2024 © 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

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [薩迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

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——大寶金剛仁波切應堪強巴與西藏基金會的祈請，於 2020 年 9 月 18 日線上賜予此開示。『薩迦傳承』於 2024 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時『薩迦傳承』翻譯小組亦把此文翻譯成中文。『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。

本篇是由 Isabella Fehler、Maria Julia Silva、謝寶瓊慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

導讀

想及本師釋迦牟尼佛、諸佛菩薩，乃至現代的善知識們，我們很多人都會覺得他們就像是童話故事中的主角，不食不寐，沒有經歷過生活的磨練，一出生就超越凡塵，非常缺少『真實感』。本篇，作者以薩迦派當今最高傳承持有者第 41 任薩迦法王為例展開宣講，幫助我們對善知識有更加真實、正確的認識。

佛法是什麼？其目標又是什麼？既然我們每個人的心理狀態與根器不一，佛法是否普適所有人？佛法與其他世俗的或精神的領域有何不同？

作者言簡意賅，讓忙碌的我們更容易吸收精華，掌握正確的方法，進而對佛法有更清晰的了知。無論我們暫時與究竟的目的為何，皆能從中獲益。

目錄

轉心	1
問答	15



轉心

首先，我要借此特別機會，向大家道一聲『紮西德勒』（即：吉祥如意）。根據農曆，今天是第41任薩迦法王的生日。概括而言，在如今天這樣殊勝的日子裏做任何善行，都會變得更有力量且更具福德，所以這是佛法學習與踐行的好時機。

第41任薩迦法王，或說偉大的金剛持貢瑪·赤千仁波切，生於1945年藏曆八月初一。法王誕生時，其未來的根本咕嚕^[1]——偉大的金剛持堪千丹巴仁波切宣稱自己感到歡喜，因為一位偉人、一位大師誕生了；他又說自己感到無比欣慰，因為薩迦派要繁榮興盛了。法王在很年幼時，就做了頗多普通孩童所不能之事。他自小就學了深奧的法，並踐行甚深佛法。法王僅七歲時便進行了第一次閉關，八九歲時進行了六個月的喜金剛基本閉關，每天凌晨三點便起床開始。

由於他非凡的佛法學習與踐行，法王在很年幼時就受到學者和普通人的高度尊敬。法王到印度的時候只有十幾歲，然而，他仍能詳細記住自己在藏地薩迦寺時所做的儀軌。這些事蹟清楚表明，法王是一位非凡的大師、咕嚕。

法王乘願來此世間服務，為佛法服務，特別是在歷史巨變時期為薩迦傳承服務。法王在印度和世界各地建立新的寺院、尼師院、學院和閉關中心，以應對重重挑戰，並使佛法蓬勃發展。藉由大智大悲，法王展演了無量聖行，引領眾生從痛苦與不滿中趨向暫時的和究竟的幸福快樂。

在法王生日這個殊勝的日子裏，我應強巴堪布之請談談法王著的題為《讓心解脫》系列著作。為滿足這個請求，我今天會談論佛法，特別以法王為參考，因為今天他的生辰；同時，也參照這些書中的法教。

法王在所有教導中都強調動機的重要性。開始時具有正確的動機是至關重要的，因為這決定了我們所做行為的結果。我們所有的行為都可分為三種：身體的、語言的和心意的行為。心意的行為是最重要的。心是三者中最強而有力的，比身體的、語言的行為更有力。我們通過這一切——身體、語言和心意的行為來踐行佛法，但我們的佛法踐行應主要由心來進行。佛法踐行主要是一種心的踐行。因此，要做圓滿的佛法踐行，心中懷有正確的動機是必要的。

法王也強調，我們踐行佛法或接受法教一定不要出於好奇，而應純粹出於真實無偽的信心和虔敬心。此外，我們絕不要以學習普通科目——學習英語、數學或地理之類的方式接近佛法。誠然，我們必須接受教法才能獲得知識；但若我們的目的僅限於獲

取知識，那就不對了。這樣的目標太小了，這意味著我們的思維方式太狹隘了。同樣，我們也不該漫無目的、無有任何意樂或動機地獲授法教。最後，我們獲授法教不應該只想著利益此生。

我們不應只是為了利益此生而踐行法教。沒有一種佛陀的教法僅僅是為了今生——佛陀給予追隨者的所有教導，都是為了讓一切有情眾生從輪迴中獲得解脫，最終成佛，無一例外。

因此，作為佛陀及我們根本咕嚕的追隨者，我們遭遇的最大障礙之一，就是對此生的強烈執著。我們越是執著此生，心相續中就會生起越多的負面想法、世俗念頭；我們心中有越多的負面想法時，就會有越多的惡行。由於這些行為，我們會在今生乃至未來的生生世世，經受到更多的痛苦與苦難。

因此，我們一定不要執著此生。出離對此生的執著並不容易，但我們必須嘗試出離，伴以努力，最終我們能完全做到。當我們說出離的時候，意思是對此生不執著，這並不意味著我們不應該處理此生的事務；相反，出離意味著我們應以不執著的心照顧好此生。我們『顧好此生』，因為此生給了我們踐行佛法的機會。因為這珍寶人身，我們可以在法道上做很多事業，來服務有情眾生。此人身很珍貴，因為它給了我們踐行佛法的絕佳機會。投生為人服務於佛法、無一例外地服務於一切有情眾生的最佳契機，遠超輪迴裏其他類型的投生。因此我們需要顧好此生，但同時不執著於它。

我們應思維：無論多麼照料此生，我們都不會永遠保住它。概括而言，我們連一百歲都活不了。活到那麼長的人寥寥無幾，只占世界人口的小比例。若能以此方式將心專注於無常，那我們對現世的執著會更少。目前，這個世界上有那麼多的問題——個人的、家庭的、國家的和國際的問題。所有這些問題，皆由執著此生、皆因我們自私的想法引起。這些想法的生起是由於我們珍愛自己，由於我們貪心，由於我們不知足。正是『我們的自我珍愛』及『由此產生的行為』導致了我們這麼多問題。只要減少對今生的執著，我們甚至無需付出巨大努力來修復世界，就能自然地、不費吹灰之力減少很多問題、痛苦與苦難。

我們應有正念，每當我們說『這是我的家』『這是我的家人』『這是我的房子』或『這是我的財產』等等時，這些東西不是永恆的。我們只能短期說這些，也許是幾十年，但不會是幾百年。無人能永遠擁有一處房產，無人可以真的擁有某物超過一個世紀，無人能永遠和家人在一起。生命中所有這些事情皆是無常的，沒有什麼是永恆的。若真能如此專注於無常，就會帶給自己巨大利益。

世尊佛陀說：『對無常的覺知是一切覺知中最殊勝的。』無常觀是由佛陀加持和授記的。世尊佛陀親口說過『審思無常有諸多利益』。如果我們真的思考無常並將之印持於心，那就可以體會到對生活及今生事物的執著減少了。擔憂、焦慮和不幸之感的生起，是由於自己極深地執取此生。

我們往往會想『我應該擁有最好的』『我應擁有幸福』，或是『我該獲得知識、財富、名望和權力』等等。由於這樣想，我們自然會體驗到對其他擁有知識、力量、名望等的人有嫉妒心。這種嫉妒心的產生，是由於自己的自私想法。如果我們能停止專注自己，那麼每當別人快樂時，若他們獲得知識、財富、權力、名望等任何使他們快樂的事情時，我們會隨喜、支持他們，體會到他們的快樂，欣賞他們的優良品質。我們是否這樣做完全取決於我們自己，取決於自己的思維方式。

日常生活中，我們喜歡一些人，不喜歡另一些人。但『不喜歡他人』這樣的想法，是我們佛法踐行的障礙、大阻礙。我們不應有這樣的分別心，反而應視一切眾生為一個人類大家庭，如果能這樣想，我們就容易踐行慈悲心和其他品質，容易控制念頭並消除嫉妒心和其他負面想法，這就是為何專注於無常對我們是重要的。假設有兩個人明天都會死去，你知道此事，但他們不知道。你看到他們在互相爭鬥，從你的角度來看，他們鬥爭顯然是多麼無意義——或許他們是為了財富、財產或其他一些世俗原因——他們明天就要死了，爭這些意義何在？從這個觀點看，誰贏誰輸都無關緊要。

如果我們真的能夠以此方式思維無常，就會意識到，為了世俗目的而獲取財產或財富是毫無意義的。思維無常真的能幫助我們，但我們所做的不僅僅是瞭解它、研究它、智識上理解它，我們還需要踐行它，在生活中體現出其意義，並通過體驗來認識它，這是一種比僅在智識上理解某事更難的理解方式。如果我們只是

智識上知道『一切皆無常』，這並不能幫助我們成為一個更好的人，它不會對我們有巨大的影響。為此，我們需要去踐行和體驗無常。如果我們能獲得對無常真正的、體驗性的認識，那就可以真的讓無常的真相呈現出來。對無常的認識和覺知會對我們的心產生巨大的影響，並以有力的方式改變我們。因此，首先要學習無常，審思無常，然後需要去踐行無常，最終會對無常獲得體驗上的了知。

法教是否甚深僅取決於一點——我們踐行得有多深。法教的深廣並不取決於其主題。若我們對前行教法踐行得恰當，那就能成為甚深的、變革性的踐行；同理，若我們踐行了正行部分，但以不恰當方式進行，那仍不是甚深的踐行。從這角度來說，法教高深與否，取決於自己的心和自己的動機，而非取決於法教或主題。

如我所說，這些踐行都是心意上的行為。我們需要銘記：主要是心智和心意上的行為。有時，在佛教團體中，我們過多注重了身體上和言語上行為的恰當表現，而忘記了心意上踐行的首要性，這不是正確的方法。正確的方法是專注於心，專注於心的踐行。

舉例而言，假如你在寺廟裏頂禮或轉繞，語言上在念誦準確無誤的祈禱文，但若你的心卻被世俗事擾亂，那麼此踐行只有微小的實際利益。即便你做了身體上和語言上的踐行數年、數世紀或數劫了，你仍不是好的佛法踐行者，不會在法道上進步。事實上，甚至準確來說你完全不能被稱作佛法踐行者，因為佛法主要的踐

行不是身體上或語言上的踐行；除非你以內心踐行為重，否則就不可能做真正的、純淨的佛法踐行。

佛陀的教法是基於業因果法則。業因果法則是任何人都無法改變的。不僅如此，它平等地、嚴格公平地對待每個人，無有例外。目前，我在佛教界持有高階頭銜，但並不意味著我凌駕於業因果法則之上。不管一個人的頭銜或地位多高，無人凌駕於業因果之上。就我而言，無論我有多高的頭銜，我仍然在業因果法則之下。如果我做善業，我會有善果；如果我造下惡業，我就得面對自己惡業之果，跟任何人一樣。

世尊佛陀曾說，業果不會在他人身上成熟。業絕不會在土地上或石頭上或其他人身上成熟，自己的行為只會在自己身上成熟，這是業因果的公平。我們永遠無法對業因果隱瞞任何事情，我們無法賄賂業因果。無論是富是貧，是強是弱，無論名聲赫赫還是籍籍無名，在業因果法則面前，我們都是一樣的。無論誰行善，都會獲得其行之善果；無論誰造下惡業，也都會獲得惡果。

正如我所說，要真正遵循佛陀的教法，重要的是我們要以體驗的方式了知無常。明白業因果法則也是重要的。了知無常會幫助我們轉心向佛法踐行，而佛法，即佛陀的教導，是基於業因果法則。因此，我們的佛法踐行也是基於業因果法則。因此，了知無常和業因果法則是重要的。通過瞭解這兩個方面，我們就會明白：善行是快樂之因，惡行則是眾苦之因。

佛陀曾闡釋，法教是我們從痛苦與苦難中獲得解脫的唯一可靠方式。人人都能看到這個輪迴世界有多少苦。在過去的幾十年裏，物質世界有了巨大發展，但這並不意味著我們現在更快樂。例如，許多人自殺，不僅在落後國家，甚至也在發達國家，這清楚表明物質的進步和經濟的發展不是快樂、和平與和諧的真正原因。我們認為物質的發展和進步會帶來快樂與滿足，但並非如此。世界上沒有一個普通人沒有經歷焦慮、痛苦或苦難。

佛陀在世時，有位母親喪子，她因此經受了極度悲慟。她到世尊釋迦牟尼佛處，佛陀對她說：『現在去拜訪全國的每一戶家庭，從每一個未曾接觸過死亡的家庭裏收集一顆穀粒來。』絕望中，這位母親前往很多住戶家，詢問他們是否從未有過家人離世。當然，她沒能找到一個從未接觸過死亡的家庭。

這說明無人能避免死亡，死亡遲早會來。作為人類，我們都受制於佛法裏所說的四種普遍的苦——生、老、病、死之苦。苦是輪迴本質的一部分。輪迴裏的每一道，即便是天人道和阿修羅道的眾生都經歷這些苦，這就是為何這些苦被稱作『普遍的』。如果我們真想克服苦，那我們就必須克服輪迴，或者說我們必須從整個輪迴中獲得解脫。我們說『解脫』或『從這個輪迴中解脫自己』時，這並不意味著讓我們的身體得到自由，它意味著讓心解脫，即讓心沒有煩惱、沒有負面念頭與情緒。做到這一點時，我們就會從輪迴的苦中獲得解脫與自由。

讓心解脫是完全必要的，但要做到這一點，我們需要踐行佛法。沒有正確的因和條件（即：緣）就不會有結果。結果總是基於其因和緣。如果解脫是我們尋求的結果，那要得解脫，我們需要有從整個輪迴中獲得解脫的真誠之心；在此真誠之心的基礎上，我們就能對一切有情眾生起慈悲心；以此方式生起慈悲心，我們就會生起菩提心——這是為了一切有情眾生而要獲得證悟的想法，有了這唯一正確的動機，我們就能正確地踐行佛法。

佛法是將我們凡庸之心轉為佛智的方法，是將凡夫轉成佛陀的方法。因此，佛法是幸福的最高階、最真實的源泉，是讓人成為一個更好的人、擁有善良溫暖的心之最高方法。

佛法是以對一切有情眾生的非暴力、慈悲心為基礎，它基於在生活和心相續中生起這些想法。如果我們所做的踐行是正面的、善的，那我們就會遇到正面的、善的結果。因為正面的、善的因與緣永遠不會導致負面的、惡的果，而會是正面的結果。舉例而言，若我們播下了水稻種子，那它永遠不會長出小麥秸稈，它總是要長成大米的。同理，我們應該堅信，正面的、善的想法和踐行總是會產生正面的、善的果。

根據大乘法教，踐行佛法的關要是『菩提吉噠』，即菩提心，這個詞在藏語中是『強秋』。這個詞的第一部分『菩提』，指圓滿的佛果；第二部分『吉噠』的意思是心：所以在英語中，我們通常說『證悟之心』。但這個片語是什麼意思呢？佛法踐行者的心尚未證悟，我們尚不具備佛之心或佛之智，所以，說到『我們

為了踐行大乘法教必須有證悟之心』意味著什麼？菩提心其實就是願求獲得證悟的心。證悟會生起，是因為我們對它有真實無偽的發願，因為我們旨在證悟。詞組『證悟之心』中的『心』，指的是生起這份願望的心。因此，『菩提吉噶』意味著生起成佛之願。事實上，『菩提吉噶』有比這個更深的意思；不過，我暫且這樣解釋。

大乘法教是以菩提心為基礎的。我們可以說，沒有先發起菩提心，就不可能做出任何真實無偽的大乘踐行。如果我們的佛法踐行沒有被菩提心攝持，那就不是大乘踐行。偉大的薩迦班智達·貢嘎堅贊桑波（薩迦學者·歡喜勝利幢賢；薩迦四祖）說過：『未伴以菩提心，就沒有波羅蜜多的踐行。』波羅蜜多是六波羅蜜多、六圓滿、六度的方法，一般適用於大乘。除非生起菩提心，否則就沒有大乘教法或大乘踐行。

菩提心的因是什麼呢？菩提心的因或根是大悲心。正如法王教授過大成就者畢瓦巴所著的《無上悲心》，主題就是大悲心的踐行。當然，因為悲心是大乘的一個基礎部分，它也隨處可見。當我們說大悲心是菩提心的根或菩提心的因時，我們意指：沒有生起無上的、無量的大悲心，就不可能生起菩提心。

法教指出，若你為了無有例外的一切有情眾生，而具有真摯無偽的悲心，自然就會生出許多其他的良好品質。就像邀請國王或大領導去你家或宮殿一樣，邀請國王時，他的全部隨從自然會緊隨，不用向他們全面發出單獨邀請。同樣，一旦我們具有無上的、

真摯無偽的悲心時，許多其他的好品質會在不付出額外努力的情況下長養。在《入中論》這本著名的中觀派文本裏，那爛陀大師月稱在開篇就向悲心禮敬，而不是向諸佛菩薩禮敬，後者是更傳統的做法。這是因為悲心是諸菩薩的根，也是諸佛的根。偈頌如是說：

聲聞緣覺自諸佛而生，諸佛自菩薩而生，菩薩自菩提心、無二慧、悲心而生。前二者（菩提心和智慧）的根是大悲心（即：聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，大悲心與無二慧，菩提心是佛子因）。

這就是偉大的那爛陀大師月稱菩薩如何向大悲心禮敬。大悲心是所有聖者的優良品質（即：功德）之根。

我們成功生起真實無偽的悲心與否，取決於悲心的對境。如果對境是無有任何例外的一切有情眾生，那麼我們就是在生起真實無偽的無量悲心。我們稱之為無量的或無限的悲心，是因為對境無限、無邊——有情眾生數量無限、無法估量。我們悲心的對境必須包括一切眾生，無論他們是佛弟子，還是其他宗教的追隨者，抑或是無信仰者；也必須包括動物和其他種類的每位眾生，等等。所有眾生都必須作為我們大悲心的對境包括在內，因此，對境是無限的，正如有情眾生是無限的。我現在專注講悲心，但慈心，也以同樣方式被稱作慈無量心。

我們如何關注一切有情眾生並生起無量慈悲心呢？我們應想：每一位有情眾生都曾對我們非常仁慈，即便不在此生，也曾在過去生對我們仁慈。每一位皆曾做過自己最好的朋友或最親密的家人。

我們亦該憶念：每一位有情眾生皆有相同的願望——每一位皆有要獲得幸福快樂且克服痛苦與苦難的願望。一切有情眾生皆有此共同的目標，所以，我們應該想，只為自己追求幸福卻忽視他人是不對的。我們不能忽略他們的福利和福祉，若忽略就不對了。我們必須關注所有眾生。

利益他們的方式就是獲得佛果。說到一切有情眾生作為我們慈悲心的對境，意味著我們不該排斥任何一個有情眾生。我們應想，正是因為他們，我們才能踐行無量慈悲心並生起菩提心。伴以真誠無偽的大悲心，真正關注毫無例外的一切有情眾生，會使我們做出這些甚深的踐行——生起皈依心、生起慈悲心、生起菩提心。

這些踐行最重要的就是訓練心。當心受控制時，我們就能處理餘下的一切：挑戰、問題、難處；然而，若我們不能控制心，那就無法解決問題，更遑論以圓滿的方式來處理它。這就是為何佛法踐行最重要的是，以慈悲心和菩提心來訓練自己的心。

簡單地談談《讓心解脫》書中所包含的具體教法，其中許多法教都是基於《遠離四執》，《遠離四執》也以其原始形式呈現

在書中。對薩迦派而言，這是一個特殊的教法，它由文殊師利給予薩千·貢嘎寧波（法力高深·歡喜精髓），後者是薩迦五祖之一。教法第一部分是，不要執著今生；第二，不要執著輪迴；第三，不要執著於自己，意即不要有自我珍愛的想法；第四，不要有任何一種貪婪或執著的想法，即要有正見。

《讓心解脫》中的一個重要教法，稱作《致忽必烈之法禮》，它出現在卷二中。法王在法本中給予瞭解釋，此法本由八思巴著，八思巴是薩迦五祖。因時間限制，我會極簡地講述，此法教中有五個要點。

首先是有清淨的道德行為（即：戒律）作為法道的基礎。

第二，作為法道前行，要培養正確的動機。

第三，法道的主要踐行，即禪修。

第四是增上法道品質（即：功德）的方法（即：方便）。

第五點是，正如書中所編譯，將佛法的一切道與要素融入生活中。

同一書中發現的另一個教法被稱為《教言珍寶鬘》，也是法王八思巴所撰。它有三個主題，第一個是世間的建言，第二個是共同的佛法教義，第三個是大乘法教。因我今天沒有時間更進一步敘述內容，所以我在此結束短暫的演講。

因為我們都是第 41 任薩迦法王的追隨者，同時今天是他的生辰，所以我們都應該從內心深處為法王祈禱，祈禱法王法體安康，長久住世，恆時廣轉法輪。以此作迴向，我結束我的談話。如果有任何問題，我會盡力回答。赤千仁波切：願他長久住世、法體安康、常轉法輪，弘法事業深遠、廣大。謝謝大家。

問答

問：有些人說，在 21 世紀中，佛弟子需要通過研究學習和審察來理解佛陀的話語，另一些人則認為沒有必要學習很多經文，更重要的是去踐行，去做比如頂禮或誦經等事情。對佛弟子而言，哪種才是恰當的方法？在知識與做實際踐行之間的平衡是什麼？

答：事實上，我們都需要學習和踐行佛法。我們需要接受佛法教育來獲得佛法知識，同時我們也需要踐行佛法：我們需要二者兼具。沒有知識，我們就無法恰當地踐行；然若沒有佛法踐行，僅有知識，也不會獲得成果。

起初，我們需要知道即將踐行什麼——佛法踐行是什麼，我們為什麼要踐行。我們需要獲得有關『如何踐行』的知識；這之後，我們需要實踐。例如：若你付出了很多努力去烹飪美食，但之後，你卻沒有吃，這是不對的。在投入大量努力做出食物之後，我們需要吃掉食物；同樣，在付出巨大努力獲得佛法知識之後，我們需要實踐佛法。通過學習（即：聞）和審思（即：思）來訓練心，會幫到我們的佛法踐行。記住我舉過的關於『具有正確內心踐行及沒有正確內心踐行進行頂禮』的例子。若你『伴以真實無偽的

動機和菩提心踐行頂禮』，那會比『未伴以正確的內心踐行和正確動機而做的成千上萬次頂禮』更好、更具福德。

問：『內心（heart）』和『心智（mind）』是如何關聯起來的？我們如何關聯它們？

答：我認為『heart』和『mind』是英語中的措辭，不是藏文措辭的翻譯。因為我沒有受過英文教育，所以我不能真正很詳細解釋英語片語；但佛法的觀點是，重要的是讓心從負面想法中解脫出來——若不這樣做，就不可能實現大目標。

問：您能給予我們智慧陀羅尼的加持、增長智慧的加持嗎，為了那些像我一樣學習佛法很吃力的人？

答：好，可以，我會祈禱的，同時你也應該向文殊師利祈禱。文殊菩薩是一切諸佛智慧的化身。我已解釋了動機的重要性，伴以正確的動機，你應該向文殊師利祈禱；然後，你應念誦文殊心咒『唵 阿 ra 巴 雜 納 諦』，盡可能多地這樣做；最後，在結尾做出正確的迴向。

問：法王，感恩您此次美好的教導。我有疑問：如果我們執著於獲得真正的幸福並避開痛苦，它會不會變成我們的問題？

答：我今天想強調的一個重要事情就是：我們需要避免自我珍愛的想法並避免一切執著。我們可能會想『我需要這個那個佛法踐行』『我需要學習，因為我需要增長知識』『我需要積累福德』……，如果所有這些事情都是基於『我』或『我自己』，那我們不會產生正確動機。我們的踐行應該擺脫自我珍愛以及生自執著的煩惱。

問：我們該如何行持五戒？

答：正如你所知道的，五戒是戒除殺生、偷盜、不道德的性行為（即：邪淫）、撒謊（即：妄語），以及使用任何導致失去覺知、神志不清的物品。為了好好行持五戒，為了守持這些戒律完整，首先，我們需要有正確的動機；接著，我們需要下強大的決心來守持戒律——我們可以通過瞭解破戒的結果以及守戒的利益來這樣做。

問：佛教的學習體系看起來極其複雜，法王能幫助我們認識什麼是佛法學習的精髓嗎？

答：佛法或佛陀的教法是極為博大精深的。一個人並不能學習和踐行佛陀的全部教法。為相應於眾多追隨者的不同心理狀態（即：根基），佛陀給予了我們大量的教導。因此，我們根據自己的能力踐行，選擇適合自己心態（即：自心特點）和根器的主題或踐行。我們應尋求那些能真正幫助我們，並對自心產生影響的法教。

我們需要將『佛法知識』與『佛法踐行』連接起來，同樣，我們需要『佛法踐行』與『生活體驗』的連接。獲得知識對正確的佛法踐行而言是必須的，而佛法踐行對自己在心相續中獲得內在證悟、內在體驗而言亦是必須的。如果我們能將『佛法學習』『佛法踐行』『內在體驗』之間建立起因果關係，那我們肯定會看到踐行佛法的巨大利益。

注釋：

[1] 『guru』（梵）音譯為『咕嚕』，藏文為『喇嘛』，意為『老師』，尤其是金剛乘的精神老師。在佛學術語中，一般譯為『上師』。



■ 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**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有