



## 動盪不定時代的佛教

第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切 ■ 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



2023 © 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](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號 : sakyatradition

微博 : sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 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 43 任薩迦·赤津法王——智慧金剛仁波切應西藏教育基金會的祈請，於 2020 年 8 月 8 日通過網路賜予此開示。“薩迦傳承”於 2023 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 Maria Julia Silva、Gerald Keane 及謝寶萍慷慨贊助。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、43 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

我們若入了金山，  
卻空手而歸，  
無疑引以為憾。

今生生而為人、  
接觸了佛法，  
卻紙上談兵、  
不加以實踐，  
豈非更加遺憾？



我們親近佛法導師做了很多事，是為了對他人顯示“我跟上師很熟”嗎？難道這是師徒關係的真正要點和目的嗎？

何為佛法？我們是否需要依“聞、思、修”的過程，才能真正踐行佛法？

本篇，法王剖析、闡述了如何在動盪不定時代的二十一世紀，將佛陀的教法作為我們可靠的精神食糧、救命稻草。若懂得踐行佛法的奧妙，所有人必能滿載而歸。

# 目 錄

動盪不定時代的佛教	1
問答	9

## 動盪不定時代的佛教

佛陀曾經的探求只為真相，不加任何糖衣的真相，以這種方式尋覓真相並非易事。然後，在尋得了真相並獲得了證悟後，佛陀宣說了他所覓得的。他告訴我們他所見到的真相——生命是什麼。佛陀並沒有將所發現的簡化，抑或使之更難以明白（即：佛陀將自己的發現如其所是如實地呈現給眾生）。

如果按照佛陀的教法來審視我們在動盪不定時代中的經驗，會發現不確定的焦慮和痛苦，就是我們煩惱的結果。我們的煩惱即憤怒（即：嗔恨或嗔）、貪心（即：貪）和無知（即：無明或癡）。煩惱導致我們經受痛苦。若我們進一步審察，會發現被煩惱染污的心有兩種基本的態度：懷疑和期待，或者說恐懼和希望。然後，若我們審察這些懷疑和期待，會看到懷疑和期待，都由我執和自我珍愛之念所生。根據佛陀所言，一旦我們擺脫了我執，就會成佛、證悟。

知之非難，行之不易。在短短的幾秒中，我已經描述了從人類狀態一路達至成佛的旅程。困難的是在我們的生活中去證悟佛果。僅僅用自己的心去理解煩惱的消極一面——明白憤怒不好、

貪心不好、無知不好，是相當容易的。任何一位佛教徒、任何一個理智的人類眾生，都會明白這一點。然而，我們會持續經受疼痛和痛苦，直到我們在生活中證得這些見解。

身為佛教徒我們明白，要消除困難、痛苦的體驗，就一定要練習禪修。禪修的暫時利益包括將心帶到當下。通常，我們的心主要是被未來或過去佔據，鮮少安於當下。即便我們在想著當下，一般也在想著未來。然後，想著往事時，我們或許會回憶起經受過的苦，未來也許又會再度受苦。未來宛如空白的畫布，未來尚未來臨，我們因無法知道，而以幻想填滿它。心已被貪心、憤怒和無知擠滿，我們通過恐懼和期待與未來交接，而因此我們的苦沒有盡頭。這猶如在漆黑中行走，我們感受到不確定性，無法預知前方有什麼，到底是一堵牆還是可能掉進去的洞。

然而，若我們能將自心帶到當下，就能保持冷靜和自在；若我們能這樣保持，就不會有不確定的感受。當下已完完全全在這裏了。將心帶到當下會讓我們平靜，因為不確定的恐懼和所有的負面情緒都減少了。

禪修的第二個利益是，通過將心帶到當下的訓練，我們會更加專注並有更好的心理控制力。心處於當下，我們就會較少被無法知曉之事所佔據，這會給我們帶來更好的專注。禪修的重點旨在專注，一旦我們達到了此目的（即：對心有更好的控制，使之更專注），就去審察自己的苦與苦因，苦因就是自己的我執或自



我珍愛之念。這樣做，就會發現並沒有我們所珍愛的“自我”這種東西，沒有憤怒、貪心或無知。

當面臨不確定性、處於困難時期，我們會停止理性思考。很多人以為，受過教育，能讓人理性思考，事實並非如此。有很多受過教育的人，做出各式各樣錯誤的、不理智之事，比如自殺。當我們面臨不確定性、處於困難時期時，會停止理性思考；然而，將心帶入當下卻可以幫助我們理性、清晰地思考。想像你被要求在高海拔上，沿著狹仄小路行走，左右兩邊什麼也沒有，空空如也。和墜落有關的想像會佔據你的心。但是，佛陀說過，一切唯心。若可以控制自心，我們的恐懼和痛苦就會減少。我曾看過一段視頻，在中國，一座橋上有著透明玻璃製成的人行道，下方就是萬丈深淵的峽谷。人們確確實實是順著橋拖拉著自己，而不是直立行走，因為他們是如此充滿了恐懼。我認為這是佛陀教法的一個好例子，它表明如果我們已控制住自心，將能確定、無畏地行動。我認為明白這一點非常重要。

當我說“控制”時，是指具有平衡。有了平衡，我們的大部分問題、麻煩和痛苦都會消失，無論是在我們的人際關係、禪修練習還是工作中——在生活的方方面面。假設你非常愛一個人，可能是你的孩子、父母或配偶，但是假如你緊緊抓著他們，例如，整天把孩子過緊地護在臂彎裏——這就過頭了，缺乏平衡。這與服藥相似，都需要保持平衡。服用太多藥和根本不用藥，都可能既危險又不正確。我們的禪修亦需要平衡。開始練習禪修時，我

們無法做長時段的練習。據說開始禪修時，應該只做短時間的練習，但做多座。隨著我們練習，禪修時間能慢慢延長。

佛典告訴我們，心如同瀑布。在心的洪流中，念頭如流水般源源不斷。事實上，心不過是由這些接二連三的眾多念頭組成，就像瀑布是由一滴接一滴流動的眾多水滴組成。隨著我們慢慢得以控制自己的心，我們將開始體驗到心是一個平靜的湖，而非不息的瀑布。當這種情況發生時，就不再有不確定性。

當然，這並不是說我們就該徹底停止對事情的擔心。我們在開車、走路等時必須小心。目前，在大流行期間，我們應該注意戴口罩、消毒雙手等。儘管在面對困難時刻停止智性思考是正常的，但重要的是我們不要糾結於這些事情。對於正經歷著困難時期的人，我建議一個竅門，就是想像其他人有著同樣的困難，問你自己：“我會給此人何種建議？”然後我們可以聽取自己的建議。我認為這是一個好的踐行方式。

我們也可以研究佛陀的生平，以及他為了幫助我們瞭解平衡的重要性而教我們的事。佛陀以悉達多太子的身份誕生在迦毗羅衛國，他過著盡你所能想像的奢華生活。那個時代的王子可以擁有他想要的任何東西，以及世界不得不提供的任何東西。然而，佛陀為了尋求真相放棄了一切。他離開了皇宮，到森林和其他環境惡劣的地方，經歷了很多困難。他嚴格地練習禪修，幾乎不進食，每天僅僅吃一小粒米飯。六年如是的苦行後，他宣稱這並非尋找真相的正確方法。他拒絕奢侈和苦行兩種極端，然後在教導中說：

我們不必像苦行者一樣生活在叢林中，亦不必放棄我們所有的財產來尋找真相。以此方式，佛陀的教導以平衡的重要性開始。

現今，相比起證悟，很多人對能幫他們在此生獲得財富和成功的踐行，更感興趣；但是，此生的成功並非佛陀教法的目標。佛法是要超越輪回。此時此刻，我們被憤怒、貪心和無知控制著，這三種煩惱決定了我們所見、所感、所做的一切。若我們想打敗煩惱，就必須要掌控自己的人生。

佛陀教導過，每一位有情眾生皆平等。我們皆有同樣的佛性，不管是亞洲人、美國人、澳大利亞人、非洲人，還是任何一個種族或來自任何一個大洲的人，又或者是富有或貧困，這甚至包括昆蟲和動物。然而，我們心的本性被煩惱所遮蔽，宛如日月之光被雲遮擋。一旦我們消除了憤怒、貪心和無知等的煩惱，我們就會證悟。證悟無法從外部進入自己的心，證悟不是他人給我們的東西，也沒有必要前往任何地方去獲得證悟。一旦我們發現真相，那一瞬間就證悟了。我們皆能在此生中、在現在就坐的這個地方，獲得證悟。

當然，如前所述，“在智力層面理解教法”和“將教法落實在生活中”是兩回事。這就像“談論游泳時四肢的動作”與“真正游泳”之間的區別，知易行難。我們必須通過對日常踐行的承諾，來努力遵循法道，若要做到這一點，首先需要的是真正的信念——我也可以證悟。缺乏這個想法，將難以在法道上向前邁進。

擔心和質疑是人之常情。然而，正如偉大的寂天菩薩所說：

若問題可以解決（另譯：若事尚可改），

為何憂心悲傷呢（另譯：雲何不歡喜）？

若沒有辦法解決（另譯：若己不濟事），

憂傷又有何作用（另譯：憂惱有何益）？

出現問題時，假如我們知道有解決方案，那就沒有理由去擔心；若沒有解決方案，我們亦無能為力：如是，擔心無意義。

我們應該瞭解，不確定之苦來自憤怒、貪心和無知等煩惱，以及我們伴以希望和恐懼的“自我”意識。“我執”“自我珍愛”——屬於“我”的感覺，皆是一切苦的根源。瞭解這一點，是非常有助益的，但也是一個漫長的過程。超脫輪回之苦，並沒有捷徑。此外，我們不該幻想和期待他人可以為我們做這件事。

不管我們獲授了多少灌頂或法教，若不在生活中落實教法，那佛教並不能幫到我們。佛陀的教法是偉大的、具義的、有益的，但大多數時候聽法者卻不去踐行。我們寧願接受加持，或者希望有人為我們祈禱，讓我們的生活更輕鬆，也不願踐行法教。當然，祈禱和法教都是大加持，但問題是一旦獲得這些加持後，我們將如何處置它們？此刻，在所有傳承中都有很多偉大的導師，也許

我們從其中一些導師處得到了教導，但自己真的在生活中落實著他們的教法和加持了嗎？設想一下，有一個富者，但是此人不知道如何使用財富，所以生活在貧困之中，擁有這樣的財富又有什麼意義呢？

我有時開玩笑說，我們想從導師們那裏得到一切，唯獨不是教導。同樣，我們或許會做很多服務的行為——為老師燒飯、為他們清洗、打掃佛殿等一切事，唯獨沒有遵循他們的法教。遵循法教才是最重要的，也是他們真正對我們需求的唯一事情。

作為我們偉大導師的追隨者和學生，我對你們的請求是，練習思考自己在做什麼，即使片刻。換言之，練習審察自己的心，儘管你做的是微不足道之事。我並不是在要求你做個大閉關。事實上，佛教是關於審視自己——自己的心——並以這種方式找到真相的。

舉例而言：無論我在經歷、體驗著什麼感受，都應該問自己，為什麼我會有這種感受？為何我快樂？為何我悲傷？為何我生氣？是由於我執嗎？是由於我的傲慢、貪心、無知嗎？以這種方式審視自己，我們會發現，大多數時候，自己的憤怒和其他負面情緒都會消散。但是如果我們停止這樣想，那麼自己當然會再次體驗到憤怒。

心是我們需要訓練的東西，就像身體一樣。如果你是運動員，就需要練習體育運動；如果你是廚師，就需要練習你的烹飪技巧。

在任何一份職業中，我們都需要去練習從而獲取經驗。同樣，心亦需要練習，而我們可以在日常生活中進行這種練習。如果我們在電視上看到什麼，或者在新聞中讀到什麼，如果看到有人或有動物在受苦，我們可以踐行慈悲心和無我之心。科學研究表明，無私和利他之心會讓自己更快樂。同理，我們有越多的我執，就會經受越多的苦。這是在日常生活中開始踐行佛法的好方法。如果我們從小事做起，隨著取得進步，就能做更大的事情，來克服更強烈的煩惱。

就此，我將圓滿今天的談話；不過，在結束前，我想和你們一起做一個簡短的禪修。想像有一尊佛像在你前面，不一定要有複雜的、細節性的東西。本次禪修，請大家將心安住於你所觀想的、位於你面前的佛像上，不要讓心散漫。現在，我們將練習本次禪修，就一會兒。（禪修片刻）

有些人或許難以將心安住在這樣的心理形象上，我們也可以用鈴聲或其他聲音作為專注的對境。不管對境是什麼，如果我們做許多座這種短時間的禪修，那麼，我們將逐漸能把練習增加到更長的時間段，也不會有太大的困難或壓力。

如有任何提問，我很樂意解答。

## 問答

問：您通過與我們分享“大部分問題源於生活中缺乏平衡”開始了教學，我想請問關於自信與我執的平衡。我們聽到“我們應該對自己有信心，因為我們有佛性”，但我們也聽到“我們所有的問題都是由於我執”，怎樣才能平衡這兩種想法？

答：有太多自信和有太少自信——兩個極端都不好。但是，非常重要的一點是，要有“通過踐行佛法就能成佛”的基本信心，我相信很多學生都缺乏這種信心。當然，過分自信也會讓我們犯下過失，比如過於放鬆懈怠，認為可以為所欲為。我覺得對大家都重要的是，要瞭解你對自己的佛法踐行做出付出的必要性。想著“我是最好的”是不對的，但是很多時候，我看出人們認為佛法踐行是喇嘛<sup>[1]</sup>要做的事情，或者是在寂靜處閉關要做的事。他們也許願意以這些踐行幫助他人，但他們並沒有真正嘗試幫助自己。歸根結底是要平衡，因為太多我執，過多自信，你可能會覺得你不需要老師或任何指導，當然，這不是正確的方法。

問：如何向十歲的孩子解釋緣起依他和業因果法則？

答：一種很簡單的解釋方法是說，每當你有“右”時，你也會有“左”。當我和我的孩子或學校的學生講話時，我告訴他們，就像他們想要快樂一樣，其他孩子也想要快樂——假如他們想玩一些玩具，其他孩子也一樣想玩；或許他們喜歡吃糖、喜歡假期，其他孩子也有同樣的想法。我想，重要的是：教他們如何處在對方的角度思考，因為如果我們總是不強調這點，只是說事，那孩子們可能會迷惑不解。所以，我認為在與孩子交談時，強調每個人之間的平等是有幫助的，每個生命都和我們一樣。

問：若我們獲授了三昧耶，可是很難守持它們，那我們如何繼續踐行佛法呢？應該改變目標嗎？

答：三昧耶指戒律或承諾。身為佛教徒，首先，我們同意遵守四大戒：不殺生、不說謊（即：不妄語）、不偷盜、不邪淫——這些是最基本的佛教承諾。在金剛乘中，三昧耶的意思是你对你咕嚕<sup>[2]</sup>的承諾，這些可能是非常量身定制的、非常個性化的。

讓我們說“我承諾停止飲酒”“我承諾停止吸煙”或“我承諾



停止說謊”，如果我能馬上做到這一點，那當然很好。我們應盡最大的能力去擔當自己的承諾，努力是非常重要的；但做出承諾並不意味著我們不被允許犯錯。我們都是人，都會犯錯，重要的是：不要讓錯誤阻礙自己踐行佛法。

問：這個問題是關於禪修的。禪修時，腿會變得酸痛。這種情況發生時，我們應該一味保持心的專注，還是可以活動身體來緩解不適？

答：如前所述，一開始，我們應該只做很短時間的禪修。心和身體都需要時間來適應練習禪修。蓮花坐一開始是困難的。你可以從每天做一小段時間開始，比如兩分鐘；然後，慢慢地延長至五分鐘、十分鐘、二十分鐘等等。身體的姿勢應該幫助到心的禪修，目標並不是蓮花坐本身。如果你坐在椅子上、躺在床上或走路時進行禪修——我們也有行禪——我認為這也可以。重要的是：要控制心，把心帶到當下、帶到一個專注點（另譯：一緣）。蓮花坐是最好的姿勢，因為它有助於穩定身體的風，但如果有人做不到，那還有其他方法可以練習。

問：如果根本的問題是無知（即：無明），看更多書是解決辦法嗎？我們應如何解決無知？我們應如何在生活中處理這個問題？

答：大多數時候，我們不想自己思考，只想要一個快速的解決方案，一些我們可以從某個來源獲得的答案。例如，當我們碰到數學題時，會伸手去找計算器。書籍可以是一種幫助，給我們一些構思和指導；但如果我們不自己思考，不把心帶到當下並專注，那讀遍世間所有的書籍，也幫不了我們多少。請記住，內在方面，我們已經證悟了，我們皆是佛。如果今天有二百人在聽這場談話，那就意味著我們這裏有二百位佛在聽此談話。重要的是，要從書中獲取到任何有價值的教義並落實它們，但我的首個建議是每個人都僅僅思考、審思。

問：憂鬱<sup>[3]</sup>是我執的一種形式嗎？如果我有這種“我明知道不對，但又偏偏無法控制”的情緒，我該如何應對這種情形呢？

答：如果你在生活中有這樣的情緒起現，首先要做的，就是嘗試理解它並認清情緒是什麼；那之後，你能找到一個解決方案。認識到這種情緒是一個問題，是掌控情緒的第一步。如果我們無法認識到情緒是問題，或者無法意識到某些事是煩惱，那麼解決起來就會更加困難。認識到你的憂鬱是基於我執之念，是一個很好的開始。如前所述，審視情緒，審視你的心。

當然，若你處在憂鬱中，要做如此的審視是非常困難的。因此，如前所述，你還可以想像其他人也正在經歷著與你一樣的情況，然後問問自己，你會給這個人什麼建議。提供建議總比接受建議更容易。嘗試以這種方式思考什麼是針對此人的困難之最佳解決方法。

憂鬱就像流沙，我們越沉湎其中，就越深陷。所以，另一種方法是考慮憂鬱以外之事，這將幫助我們更輕鬆地走出來。

問：當我們練習禪修時，其目標是要達到沒有我執（即：人無我）和無執取物體（即：法無我）的點。證得這點後，接下來是什麼呢？

答：如前所述，對佛教有知識層面的認識很容易，知道自已的問題是由自己的煩惱所致——憤怒是不好的，貪心是不好的，無知是不好的。但是，要在生活中落實這些教法，禪修這些教法，思考和審視自己的問題，是非常困難的。當我們到了真正瞭解煩惱的那一刻，就會發現自己的“我執”、“自我珍愛”已經徹底消失了。如果沒有了我執的想法，那我們就會自在輕鬆，不再有不確定性。那時，我們可以把所有的念頭都集中在其他有情眾生身上，這是下一個階段。忙著想自己的時候，我們無法想到所有其他的有情眾生——難以將兩種想法混合在一起。在大乘傳承中，我們是為了他人，而不僅僅是為了自己來踐行佛法和尋求證悟。

問：練習禪修時，我總會想起我後悔的事情，比如殺了很多魚或昆蟲。在這種情況下我能做什麼？

答：後悔是一種正面的想法，因為它意味著承認錯誤——你給動物帶來了痛苦。你可以做的一件事是為他們祈禱，但也為一切有情眾生祈禱。禪修或祈禱時，重要的是，要為了一切有情眾生而做。如果我為我所殺的魚祈禱，然後我也為一切有情眾生祈禱，祈禱會變得更廣大。祈禱或發願中所包含的眾生越多，祈禱的力量就越強大，也更有效——儘管你是單獨為了魚而開始祈禱的。

你也可以供燈。你也可以將每日的踐行，比如你的儀軌踐行、佛塔和寺院的轉繞等任何你做的佛法踐行，回向功德。功德是非常重要的。缺乏功德，我們無法證悟。任何佛法踐行或禪修，任何悲心之舉，任何無私之心等，這些都會產生功德。

將來自自己祈禱或其他善行的功德，為了所有有情眾生的利益而作回向，這會使功德更大。開始祈禱時，我們是以說“我和一切有情眾生……”而開始；中間，我們為了一切有情眾生而做踐行；結束時，我們回向功德給一切有情眾生。縱貫於所有的法教、所有的傳承，這三個要點都相同。例如，你或許會想，你能將功德的百分之五十給他人，自己保留百分之五十；然而，不是這樣運作的。回向不像是可被分割的實物，或可以分成兩半的蛋糕，一半給別人，一半給自己。回向中包含的有情眾生越多，功德就越大。

編注：

[1] 喇嘛（藏），指佛法老師。

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

[3] “Depression”編者翻譯為“憂鬱”，泛指感到憂鬱的狀態，而非僅僅指被診斷患有抑鬱症。





第 43 任薩迦·赤津法王——智慧金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王）的次子。他生於高貴的昆氏家族——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。

仁波切從幼年時代，便學習薩迦傳承的主要法會和祈請儀式。仁波切從第 41 任薩迦法王那裏，獲授了大部分薩迦傳承主要的大小灌頂、口傳、加持以及竅訣指示。此外，仁波切還在當代一些著名的藏傳上師座前獲授了諸多共與不共的傳承。



**“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>

**2023©All Rights Reserved**

**版權歸“薩迦傳承”擁有**