



智慧與慈悲

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津） ■ 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

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

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 2003 年在美國麻省 South Egremont 市的 Ahimsa Institute 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。“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，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Maria Julia Silva、李志光和謝寶葵慷慨贊助。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 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



智與悲

要在世俗生活中取得成功，智慧與慈悲不可或缺，在法道上智悲尤為如此。在眾多優良品質中，為何智悲可謂是大本大宗？

獲得這兩種品質是否屬於天方夜譚？佛陀是如何教導我們的呢？何為學佛的正確之道呢？我們如何通過佛法的視角，看待個人乃至世界大事？

本篇內容遞進深入，宛如迷霧中的醒目明燈，為雲裏霧裏的我們，在世俗生活和精神道上皆照耀引路，直至順利抵達目的地。

目 錄

介紹	1
精神發展之需	3
佛教的觀點	5
問答	19

介紹

主持人：法王，感恩您開許我們與您交談，我知道您的時間非常寶貴。我想請教的問題如下：如果您今天要向我們電視前的觀眾傳授一條資訊，那會是什麼呢？

法王：我想說，我認為我們是可以用正面的方式轉變自心的，正面方式就是長養諸如慈悲心、容忍（即：安忍）、寬容等的品質。儘管這些品質是重要又基本的，但我們必須通過遵循這些模式訓練我們的心，來長養它們。這樣做肯定對自己有極大的利益，而且也會利益其他眾生。若如此做，我們就可以讓世界更加和平與和諧。

主持人：這樣就太好了。我有很多朋友參與和平運動，他們是反對伊拉克戰爭的積極分子。當中一些人對世界上正在發生的事情感到沮喪，尤其是伊拉克戰爭，因為它已給雙方造成如此之多的傷亡。您對這些人有什麼想法或鼓勵的話嗎？

法王：我認為我們無法以憤怒戰勝憤怒，憤怒只能被慈悲心戰勝。作為人類個體，慈悲心是我們心中最偉大的品質，我們必須生起這些品質並盡力踐行之。唯有如此，我們才能戰勝負面情緒。

主持人：非常感謝。感謝您與我們分享這些觀點。

法王：好的，也很感謝你們。

精神發展之需

我想借此機會向大家致以熱烈的問候，也歡迎大家來到本次的座談會。我還要感謝邀請我的各團體和家庭，安排了這個機會與你們見面並分享佛陀教示。在開始正式教學之前，我想念誦一則諸佛菩薩的簡短祈禱文。（祈禱文的念誦）

在我們生活的世界裏，有許多種族、宗教、文化和哲學。儘管有此差異，但每個人都有一些共同點：世界上的每一位皆希望脫離痛苦、尋獲快樂。為了實現此目標，每個人都在以不同的方式做著努力。

所有的技術進步，都是為了實現人類的幸福。在上個世紀，尤其是在西方國家這裏，科學技術已取得很大的進步，這種物質發展在很多方面都有好處，給我們帶來了醫學、交通、通訊技術等等方面的好處。於此同時，我們能清楚地看到，單憑外在的物質發展是不夠的。要找到平靜與幸福，我們必須取得內在精神心的進步。唯有通過內心的精神發展，我們才能尋得真正的平靜與幸福。

精神發展在我們擁有現代技術的今天，尤為重要。這是因為當技術落在錯誤的人手中時，是非常危險的，比如：它落入那些有強烈負面情緒的人之手。我們需要控制科學和物質發展，以免它落入錯誤的人手中。顯然，要以正面的方式善用科技，內在的精神發展是必不可少的。我相信，若將外在的物質進步與內在的精神進步結合起來，這會大有裨益，世界會變成更幸福、更和平之地。

佛教的觀點

我說的“精神發展”，是指世上的所有主要宗教，它們都強調慈悲心、忍辱心、耐心、寬恕，等等。我是佛教徒，從佛教徒的觀點而言，我的任務是盡力向你們介紹佛陀，即給予佛法教示的人。

世尊最初發願成佛時，是為了毫無區別、偏袒或例外地利益一切有情眾生。為了利益一切眾生而成佛，以使每一位眾生都離苦得樂，此願望在佛教術語中被稱為“菩提心”。

世尊佛陀一生起菩提心，就在很長的時間——無量劫中積累了福德及智慧。通過福德與智慧的結合，他最終得以消除一切形式的障礙。這意味著所有形式的障礙都徹底被清除，將永不再發生，它們已從根本上被徹底去除。最終，世尊佛陀獲得證悟，意即從一切障礙中解脫，並成就了一切可能的優良品質（即：功德）。

在獲得證悟後，佛陀的一切事業，不論是身體的、語言的還是佛意（即：智慧）上的，皆是為了利益其他有情眾生。他獲得證悟的主要目的就是要做到這一點。在所有這些事業中，最偉大

的是他的語事業或說給予教導（即：佛法）。在佛教術語中，我們將給予法教稱為“轉法輪”。猶如輪子轉動，載著乘客抵達目的地，佛陀的教法就是攜弟子趨往目的地的輪子。在弟子們踐行佛陀的教導，並且運用佛陀所傳授的善巧時，佛陀所成就的證悟，就會通過教法遷轉給弟子們。佛陀的弟子便可以在道上進步，最終通過教法獲得解脫和證悟。

如前所述，世上有許多宗教與哲學。雖然，從一個視角而言，每個人都是一樣的——我們都想從痛苦中解脫，我們都渴望快樂；但我們也確實有不同的品味、心態、本性、習性及煩惱。據說，有情眾生如虛空難量，而虛空無邊無際，因此，對一切有情眾生而言，只有一種教法是不夠的。

就像針對疾病有許多不同的藥物，我們治療不同疾病有許多不同藥物，甚至有不同醫療系統。對於某些疾病，對抗療法更有效；而對於其他疾病，阿育吠陀、順勢療法，或者其他形式的藥物也許是最好的。如此，只有一種教法是不夠的。佛陀親自傳授了不同種類和層次的法教——事實上，法教不勝枚舉。概括而言，佛陀法教的不同層次有小乘、大乘和金剛乘傳承。在這些傳承中，我們可以發現有許多不同宗派。有鑒於此，我認為世界需要不同的宗教。就如世界上不同的醫學體系一樣，不同的宗教對不同種類的眾生有所幫助。

身與心

根據佛教，我們都有身與心，但它們彼此卻截然不同。我們知道，身體從自己的父母那裏而生，同時我們也知道它是如何成長和維持的。在我們的人生中，身體需要衣、食、住、藥、友、伴，等等。然而，最重要的事情是我們的精神踐行，這涉及的是心而非身體。沒有精神踐行，一個人的一生仍會是空虛的，即便物質需求得到了極大的滿足。

我們可以用自己的眼睛看到身體，用手觸摸它，我們可以描述其大小、顏色、形狀，等等。在生命的盡頭，身體將以這樣或那樣的方式被處理掉；但是，心卻是不同的。我們無法用肉眼看到心，我們不能用手觸摸自心，我們無法用顏色、形狀和大小來描述它。換言之，心是空的，但心卻是最強大的東西。我們所做的一切錯誤之事及所有正確之事皆出於心。是心感受快樂，是心感受痛苦。因為心是空性的，因為心是不可見的無形物，所以當我們離開這個世界時，心不會像我們的身體一樣被處理掉。心不是你可以埋葬的東西。

心源自何處？它是如何存在的，又是如何被維持的？萬事萬物——每一件事物，都有其各自的因與條件（即：緣）。當下的心是不可見的，不能從物質的和可見之物如身體中生起。它不可能從諸元素（即：大種）中生起，因為我們可以看到元素。那麼，它必須從與它相續的事物中所生，而不是從完全不同的事物中生起。就像種水稻一樣，你需要播下水稻種子，而不是其他什麼

東西；你還需要水稻生長的適宜條件：良田、合適的溫度、合適的濕度。缺乏必要的條件，任何作物的種子都不會成熟。

心一直在變化，卻又是一樣的。“嬰孩時候的心”與“現在的心”迥然不同。然而，它們之間也有不間斷的連續性，宛如一條不斷變化卻保持原樣的河流。河水在不斷變化卻持續流動。我們現在擁有的心就是這種“意識的相續性”，就像河流一般，儘管它一直在變化中。

因為有此連續線，它不是從外部或物質的事物中所生，而是有其自身的源頭，所以，我們斷定心的存在先於我們現在的心與身體，先於此世的這次轉世：這就是佛教徒如何以邏輯性證明前世的存在。如果進一步審察，一直追溯，我們會發現，心既無始，亦無終。沒有特定的時間或地點可以使一個人的心突然出現；相反，心從一開始就存在了。心真是世上的奇跡之一，從無始以來直至現在一直存在。

輪迴與無常

雖然我們曾以不同的形色出生在許多地方，但心相續從過去一直延續至未來。對應的佛教術語是“輪迴”，即從無始以來存在和轉世的迴圈。輪迴有時被稱為“轉世之輪”，因為它不停歇，猶如輪子轉來轉去。除非且直到我們證悟，否則我們將在無有停息的轉世之輪中繼續。

我們明白這一點後，就會容易生起出離心並轉向精神踐行。從無盡的轉世之輪的角度來看，此生一切看似重要的事物，都是暫時的、無常的。諸佛說：“一切因緣和合之物（即：有為法）都是無常的。” 佛陀還教導了“四結局”（即：四際）：

相聚後，最終是分離（另譯：聚際必散）。

積累財富或所有物後，最終將耗盡（另譯：積際必盡）。

達到高處後，最終會是下墮（另譯：高際必墮）。

出生後，最終必會死亡（另譯：生際必死）。

相聚後，最終是分離（另譯：聚際必散）。即使今天在這裏，許多人從不同的地方聚到一起，我們的相聚也將以分離告終。聚會結束後，我們將返回原來的地方。

積累財富或所有物後，最終將耗盡（另譯：積際必盡）。我們或許積累了很多財富和其他東西，但是，有一天，這一切都會被耗盡。

達到高處後，最終會是下墮（另譯：高際必墮）。無論你達到多高的地位或變得多強大，你都不會永遠留在那裏。終有一天，死亡來臨時，你就會倒下。這是第四個結局：出生後，最終必會死亡（另譯：生際必死）。

憶念“此生只是暫時的”對精神之道而言是基本的。此生是短暫的，沒有實質性。即便是世界上最富有的億萬富翁，或者最有權勢的人，無論獲得多少財富還是多少權力，每一個人都不得不將這些全都棄之身後。當我們離開這個世界時，名譽、權力或財富，沒有任何東西可以跟隨我們。死亡來襲時，我們無法帶走任何東西。屆時，心本身不會消失，而是會繼續。

業因果與轉生

當心繼續時，所做的善行將根據業因果法則與我們一起前行。“嘎瑪”是梵語詞，意即行為。以正面之心諸如慈悲心、安忍等所做的善行所生出的福德，將在未來幫助我們。就像無論走到哪里都有影子相隨一般，自己所做的善行也會跟著自己；同樣，由憤怒（即：嗔恨）、無知（即：無明）和嫉妒等負面情緒生起的惡業，也將跟隨自己，無論我們的心相續去往何處。

生前所做的善惡業，在死後會跟隨我們，並決定我們下一世的轉生。若做善行，我們會繼續投生於三善道中，並擁有一切好事：長壽、健康、富有、所願皆遂以及幸福的生活，這些都是善行的產物。

惡果，比如短暫又不健康的生命、貧窮、所願不遂，都是惡行的產物。以此方式，我們的來生取決於自己現在正做的和過去已做的行為。假如造惡，那麼你可能墮入三惡道之一；即使不生

於惡道，也仍會值遇因惡行而致的惡果。如果做善行，那麼你將繼續投生於三善道之一。

智慧

為了避免惡行，並做善行，我們需要智慧。一位印度大師的一部論述中提到：“一切有形無形的品質之根，在於智慧。”缺乏智慧，我們無法知道樂因與苦因。每個人都在追求幸福，但那麼多人由於缺乏智慧而未能獲得幸福。據說，導致所有障礙的根本煩惱是無明，無明的對治法是智慧。當一個人具有智慧時，他就會知道樂與苦二者之因。

就算不考慮獲得證悟為最終目標，顯而易見的是，即使我們只想在此生和來世獲得世俗層面的幸福，也必須做出正確的努力。有許多缺乏智慧的人致力於惡行，因為他們認為自己的惡行會帶來快樂；結果是，他們只是在製造更多的痛苦。顯然，哪怕是一條簡單的道路，智慧也是重要的。

在佛教中，最高形式的智慧，是了悟心的真正本性，即實相的真正本性。這樣做時，我們可以通過認出在心中產生障蔽的二元見解，來徹底斷除對輪迴的貪執。這就是我們如何獲得解脫及圓滿證悟的終極（另譯：究竟）快樂。

下、中士道

如前所述，輪迴是存在之輪，或迴圈存在，像轉動的輪子般持續。一輪終，一輪複始。此生完結時，下一生即開始。整個輪迴滲透著痛苦與不滿，我們卻沒有認識到這一點。誠然，苦也有不同程度，因此有的地方苦多些，有的地方苦較少。與輪迴中有巨大苦的一道相比，其他道可能會顯得快樂；但事實上，如果我們仔細審視輪迴中的一切，就會發現輪迴裏沒有真正的快樂。

教法中，下士道所說的“下士”，是指那些在輪迴中追尋快樂，卻沒意識到輪迴裏盡是苦的眾生。他們可能尋求此生或來生的快樂。此道被稱為“下”^[1]，是因為目標仍在輪迴或存在之輪中。

然而，只要我們還停留在存在之輪中，就只有痛苦。無論我們去往何處，無論我們做何事，無論我們與誰交往，都沒有永久的滿足。我們甚至可以在自己此生的經歷中看到這個事實，它表明我們在此宇宙中的存在本身就是痛苦的。

中士道，是意識到在輪迴的任何一道，無論是惡道還是善道，都沒有真正的快樂。在善道中，任何看似快樂的事物都被認為是幸福與苦難、痛苦與快樂的混合體，其中的幸福快樂不會持久。當達到中士道時，你會從輪迴中尋求解脫，用來形容這種解脫的另一個詞是“涅槃”。

要徹底斷除輪迴並獲得個人解脫，你必須斷除輪迴之根，即

要消除基本無明（即：無知）。無明是什麼呢？是對心之真實本性的無知。心從無始以來就是清淨的，心的真實本性是佛性，從未被障垢染汙。但是，我們卻看不到心的真實本性，我們執著於自我。

上士道

達到中士道的境界固然好，但是，還有超越中士道的第三境界，稱為“上士道”。它高於中士道，因為此道不僅為自己，還為一切有情眾生尋求解脫。個人解脫，源於證得了“明辨究竟實相與心性”的智慧。上士道是將智慧與慈悲的長養、菩提心的生起相結合。上士道行者為了一切有情眾生而放下了個人的解脫，以獲得最高的證悟，即佛果。

要開啟上士道的征程，我們必須認識到，每一個人都和我們一樣在追求幸福。對於這一點，其他人與我們都是一樣的。我們也可以看到，我們在一生中需要其他人，就像他們需要我們一樣。孩童時，我們需要監護人——父母和老師，來引導我們，告訴自己何為對，何為錯。後來，作為成年人，我們需要同伴和朋友，從他們身上可以尋求建議與幫助。隨著年齡的增長，我們會需要更多來自他人的幫助。就像這樣，在精神踐行中，只考慮自己而不顧其他所有人，是不對的；相反，我們應該願一切有情眾生都擁有快樂，就像我們自己希望快樂一樣。

這願他人快樂的心，在佛教中被稱為慈心，這是朝著長養悲

心邁出的一步。悲心是將他人從痛苦中拯救出來的願望。如果我們如實地審視有情眾生是否快樂，我們會發現他們的現狀並不快樂。每一位有情眾生都在感受痛苦，無論是身體上的痛苦、精神上的焦慮、整體的不滿，又或者是其他各種痛苦。每個人都渴望幸福，然而卻不知道真正的幸福從何而來。

要生起普世的慈悲心，首先，我們該想：一切有情眾生並非他人，而是最摯愛的人——所愛之人，比如父母、朋友或其他親戚。因為我們相信輪迴的無休止迴圈，所以邏輯上，每一位有情眾生都曾在某一時刻做過我們的摯愛——若你練習以此種方式看待一切有情眾生，視他們為你所摯愛之人，那麼你就能生起真正的慈心。

在此慈心的踐行中，我們必須包括自己最憎恨的敵人。雖然他們在此生以敵人的形式出現在自己面前，但是我們必須記住，他們在前世也曾是我們的摯愛。我們該永遠記住：每一位有情眾生都想要快樂，不論他們是誰，也不論他們的哲學、宗教或意識形態是什麼。

接著，我們長養悲心，即要消除他人痛苦的真誠願望，它意味著照顧身心正受苦的眾生，並渴望幫助、拯救他們。我們明白，人們之所以受苦，是因為他們缺乏智慧；而倘若他們有圓滿的智慧，那就不會再受苦了。以此方式，我們希望一切有情眾生都能獲得證悟，因為這是他們從苦中尋獲真正的、持久的解脫之唯一途徑。

證悟之心

通過長養如是的慈悲心，我們會生起堅定之願——為將一切有情眾生毫無分別地從痛苦中解脫，而要獲得證悟。一開始提過，佛陀自己就是如此趨入成佛之路的，此願被稱為“證悟之心”，或菩提心，它是成就佛果的唯一途徑，佛果是最高目標。

在我們長養了真正的慈悲心後，就需要真正地將眾生從痛苦中解救出來。僅僅有善願與關懷之心是不夠的。我們怎樣才能做到這一點呢？目前，我們無法做到，因為我們沒有力量或自由去做。我們被自己的煩惱、惡習、業力束縛著。業風吹至何處，我們就不得不去往那裏。譬如，我們並沒有選擇要在此生生於此處，我們生在這裏是因為自己的業力。未來，我們也無有選擇投生何處，我們的業力將決定這一點。

完全被煩惱與業力束縛的人，顯然無法拯救其他有情眾生。真正、有效地幫助眾生的唯一方法，就是為了有情眾生而證悟，如同佛陀所做那般。他為了一切有情眾生而獲得證悟，並且傳授了教法，以便我們都可以這樣做。

如何可能證得佛果：佛性

獲得證悟需要什麼？如何才能獲得證悟？首先，我們可以獲得證悟，是因為我們都具有一種被稱為“佛性”的東西，即成佛

的潛能——佛之種子。這真的就像種樹一樣，你需要播下種子。你的佛果之種子，是你的心之真實本性，它永遠不會被障蔽所染汙。你的心之真實本性從一開始就是純淨的。“你的心的真實本性”與“諸佛智慧的真實本性”之間並沒有區別，兩者皆是一樣的。

“我們的心”與“佛意”之間唯一且巨大的區別是，佛已經消除了障礙。這顯示出巨大的差異，宛如天與地之間的差異一樣。然而，當諸障礙被清除，那麼任何一個凡夫眾生，都會得到佛果的無量偉大品質。

這是可能的，因為在究竟層面上，凡夫與諸佛之間本質上並沒有區別。此刻，我們不能見到自己的佛性，我們執著於自我，這導致煩惱障及所知障。由於這些障礙阻礙我們見到自心的真實本性，故我們無法生起佛果的偉大品質。

成佛需要正確的方法（即：方便）。我們皆有成佛的種子，但是，假如我們不以正確的方法消除諸障蔽，那我們永遠不會獲得證悟。“用正確的方法”意指積累福德和智慧。

福德，即無一例外地幫助一切有情眾生的慈悲心；智慧，即看到究竟真相的智慧。描述積累福慧之道的另一種方式，是通過六波羅蜜多，或稱六圓滿（即：六度）。這些是通過菩薩行來成熟佛果的踐行。

第一個是圓滿的佈施（另譯：佈施度），這意味著給予物質方面的饋贈（即：財施）、給予關愛、給予佛法（即：法施）及給予保護（即：無畏施）；第二個是圓滿的戒律行為（即：持戒度），即戒除源於無知、貪欲、執著等煩惱的、有過失的行為和惡行；第三個圓滿是耐心（即：安忍度）；第四個圓滿是精進（即：精進度）；第五個圓滿是禪修的專注（即：靜慮度）；第六個圓滿是智慧（即：智慧度），意指見到究竟真相的智慧。

六圓滿中，第六圓滿——智慧是最重要的，其他五圓滿是實現圓滿智慧的方法。此外，智慧“圓滿”了其他踐行。例如，缺乏智慧，佈施就不是圓滿的佈施。要有圓滿的佈施，必須長養見到究竟真相的無二智慧。圓滿的佈施，是在沒有無知的障礙下給予，無知即認為“自己”與“他人”的二元對立。這同樣適用於其他五圓滿。

宛若雙翼

我們都有獲得佛果、圓滿智慧的種子，因為我們皆有作為成佛潛能的佛性。然而，如果將水稻種子存於乾燥的箱子中，它永遠不會長出水稻。要種植水稻，就需要為種子萌芽創造出有利環境——將種子置於沃土，澆水，保持合適的溫度，施肥等等。同理，要長養佛性，我們就必須努力踐行六波羅蜜多，並累積福德與智慧。

不管遵循哪一層次的法道，長養非二元的智慧才是真正根本之事。缺乏非二元的智慧，就無法成就任何層次的佛法精神之道，更遑論圓滿的佛果。同理，所有佛法教義都基於悲心，對於強調菩薩道的大乘傳承而言尤為如此。悲心在獲得證悟的初、中、後皆至關重要。

據說智慧與悲心猶如雙翼。要在天空中翱翔，就需要雙翼。要獲得證悟，你需要智慧和悲心，此雙翼相互依存才圓滿。沒有智慧，就沒法有正確的悲心；沒有悲心，就不能成就智慧。兩者皆現時，我們方能獲得證悟。

就此結束我的演講。尚餘幾分鐘的時間，如果你們有提問，我很樂意回答。

問答

問：我已經禪修了很長時間，如同這裏的許多人一樣。我努力踐行六波羅蜜多及其他佛法踐行，但我仍覺得離證悟還很遙遠。在西方，我們有“臣服於上帝旨意”的概念，您能從佛教的角度討論這一點嗎？作為佛教徒，我們如何做到這一點？我有時感到絕望。

答：我想你已經啟程在佛法之道上了，這意味著好的進步。我們不應該氣餒。我們自然需要長時間，才能感到有所成就。如前所述，我們從無始以來就被縛於輪迴之中，要從輪迴中解脫，不是一蹴而就之事。

沒有奇跡可以讓證悟發生。依據佛教，佛陀已予以了我們最大的幫助，也就是教導。他不會通過奇跡來拯救我們，並不是這樣的；相反，佛陀給了業因果法則的教授，闡述了我們的生命是自己行為的產物。如果我們做了錯誤的行為，那向佛祈禱也救不了我們。反之，佛陀對正確之道與錯誤之道給予了指引，使我們能夠避免錯誤之道，且採用正確之道。假如我們行於正

確之道，那我們就能拯救自己。佛陀說：“你是你自己的拯救者，別無他人能拯救你。”

猶如病人遇到醫生一樣，要治病，重要的是要有良醫，但患者也必須下功夫且遵循醫囑，正確服藥，按醫囑而行。如果你有世上的頂尖良醫，但你卻不遵其醫囑，那病就無法痊癒。就這樣，我們必須自己努力。

問：佛教中是否有一個概念，如直覺、自己內在的神聖火花，或說有一個安靜、微小的聲音說話？在西方，這是貴格會^[2]的一個強勢的面向。在印度教中，有婆羅門是通過阿特曼^[3]聯繫起來的概念。佛教中是否有類似的概念，即每個人內心都有一個引導聲音或守護神，讓自己能夠聆聽，以找出它特地要告訴我們的內容嗎？

答：我不認為有一個單獨的眾生可以指導你；不過，我們都有佛性，即心的本性、心的清明。佛陀強調用自己的智慧為自己分析。我們用自己的智慧，務必仔細審視每一件事。有了這種智識或智慧，我們就可以接受法教，因此，通過它們，我們可以獲得越來越多的智慧；然後，以智悲的結合，我們就能尋得證悟之道。

問：我想，您是否可以描述智慧的一些品質？

答：有智慧，就能做正確的行為，並且斷除惡行，同時在生活中獲得善果。然後，通過踐行禪修，你可以獲得個人的解脫。再來，通過踐行六波羅蜜多，你就能獲得證悟。這一切的根源在於智慧。缺乏智慧，你無法得到任何成就。

問：您解釋說我們有很多前世和轉世，如果我們正面臨死亡，病魔侵襲著身體，我們該如何為死亡作準備呢？怎樣才能讓心準備好接受這一點？另外，我們應該只是接受死亡，還是可以嘗試踐行正面想法呢？在絕症侵蝕著健康的情況下，這能治癒我們嗎？我們能否通過這些教法克服它，還是說教法只是通過接受死亡來為死亡做準備？

答：是的，有很多為死亡而準備的踐行，也有很多為長壽而準備的踐行。但是，你要明白，死亡是我們無法避免的事情。無人想死，但同時，亦無人能逃脫死。我們遲早都不得不面對它。

為死亡做準備的最好方法，就是認識到：死亡的時間，對心而言是一個極為重要的轉變。在此轉變的時期，有負面心態是非常危險的，它會導致痛苦。死亡時，記住：沒有必要恐慌，因為你無法避免死亡，應該放鬆。在此基礎上，你可以生起正面之心，伴以對一切有情眾生的慈悲心——這肯定會指引心趨往正面的品質。

問：禪修空性是何意思？

答：一般人不會在意要去詢問或發掘真相，去問何為究竟真相。他們接受在凡庸、常規的生活中所看到的、體驗到的事物。然而，更有智慧者試圖審察“為何會如此”“我們為何在這裏”以及“真相的本質是什麼”。

真相並非如我們所看到的這般，真相是另一回事，我們所看到的就像夢一般。做夢時，所經歷的對我們而言，就像日常生活一樣真實。在夢中，我們可以體驗到強烈的喜悅與悲傷之感；但是，夢醒後，在夢中所看到的全無跡象了。此生就是這樣，仿佛一場夢，而真相並不是此夢，它遠離當下的顯現。

如果仔細審察，就會發現究竟真相是無法描述的。它超越存在、不存在、“既存在又不存在（即：二俱）”以及“既非存在又非不存在（即：二俱非）”——是超越言語的，這被稱為“空性”。“空性”不是指空空如也的空無之意，這並不是說究竟上什麼都沒有。空性是指存在的事物沒有任何固有的存在，在此觀點中，也沒有“虛無”。空性，是究竟真相無法表達的品質之名稱。無法描述究竟真相，是超越存在、不存在、二俱以及二俱非。

問：禪修空性時，那是什麼體驗呢？您在禪修著什麼？您如何與空性相連接？您在想著什麼呢？

答：作為普通人，我們無法在禪修時立即體驗到究竟真相。我們必須一步一個腳印來。第一步是要認識到所有的現相並不像它們顯現的這般存在；然後，你可以進行第二步的禪修，即認識到“不存在也並非真相”。

究竟真相超越存在、不存在、二俱以及二俱非四種極端。只有那些已經證得所謂的聖者境界的眾生，才能獲得究竟真相的真正體驗。

注釋:

[1] “Small path”直譯為“小道”，意指佛法踐行的動機與發心的對境較小，比如踐行的目標是想在輪迴中獲得快樂，故稱之為“小道”。然而，對應的約定俗成的中文術語是“下士道”。

[2] Quakerism: 貴格會，又譯為公誼會或者教友派，是基督教新教的一個派別。

[3] 在印度哲學中，“阿特曼”一般具有“我”、“自我”、“純我”、“命我”、“神我”、“靈魂”以及“意識”等意義。



■ 薩迦·赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於 1945 年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了大量的寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



**“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