



超越樂與苦： 實踐輪涅不二的當代建言

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

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——智慧金剛仁波切應美國大悲遍空寺的祈請，於 2022 年 7 月 22 日賜予此開示。“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、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。

輪迴



涅槃

輪回與涅槃，宛若噩夢與美夢。這兩個相對立的概念，皆不是終極幸福。

根據大乘法教，達至終極快樂的境界，方從夢中覺醒，此乃超越輪回與涅槃的境界，即所謂的圓滿佛果。

那麼，要如何才能實現這一目標呢？生活皆可轉為修道。生活中處處皆是佛法踐行的好時機。

本篇，法王將在現代日常生活中實踐輪涅不二的方法，講解得精闢透徹。若將精華好好消化吸收再加以實踐，從夢中覺醒指日可待。

目錄

法教的重要部分	1
初次給予教授	8
尋覓幸福	12
總結	15
問答	17

法教的重要部分

我認為，在我們能夠理解佛陀所教導的是什麼之前，重要的是：要瞭解佛陀從何而來、他如何生活，以及他如何開始教導學生的。我不確定有多少人知道佛陀的生平事蹟，但它是法教的重要部分。

大約 2500 年前，佛陀降生在一個叫做迦毗羅衛城的地方，靠近今天的尼泊爾藍毗尼。誠然，2500 年前既沒有尼泊爾，也沒有印度，只有許多小王國。迦毗羅衛城所在的地區由一位名叫淨飯王的偉大國王統治，他是王中之王，有兩位妻子，她們是姐妹，名為摩訶摩耶、波闍波提。一晚，摩訶摩耶王后夢見一頭長著六顆獠牙的小白象從天而降，圍著她轉圈，隨後融入其腹。早上，她將此夢告知了丈夫。國王亦對夢境的寓意感到好奇，他召集了眾大臣、占星家和學者到宮廷，請他們解夢。在會議上，他們都斷定這是祥瑞之夢，預示著國王會在不久的將來喜得貴子。國王聽到這句話後也很高興。當時的傳統是，妻子不在夫家分娩，她們不得不回到娘家待產。所以在佛陀誕生之前，摩訶摩耶王后前往娘家。那時候人們出行得徒步，摩訶摩耶王后由侍從抬轎前往娘家。

途中，他們在藍毗尼停留。那裏有一所美麗的花園，鳥語花香，樹木鬱鬱蔥蔥，一切都是圓滿美好。於是，王后覺得他們該停下稍作休息，並如是吩咐侍從。她步入花園，散步間，佛陀從她的腋下誕生了。不可思議的是，初生嬰兒立刻朝所有主要方位走了一遍，並宣稱他將成為全世界的導師。無疑，此乃祥瑞之兆。國王一聽聞太子出生，就趕至藍毗尼迎接他們，又一同返回迦毗羅衛城的宮殿，在那裏舉行了盛大的慶祝活動。為了慶祝，國王再次請來占星師和學者，請他們預言太子的未來。他們當中許多人說太子將成為偉大的國王——所有國王中最偉大的。之後，一位有名且博學的占星師兼婆羅門來了，人們驚訝地看著這麼有名的人來到宮殿。他要求見見嬰兒，國王把太子帶到了他面前。看到嬰兒悉達多（釋迦牟尼佛當太子時的名字），婆羅門淚水盈眶。這讓國王很吃驚，問他為何淚眼婆娑，婆羅門解釋說：“兩件事中的一件會發生——太子要麼成為世上最偉大的國王，要麼成為一名偉大的精神導師，教化世界。”婆羅門說，他哭是因為自己是老人了，等太子開始給予教導時，他已不在人世了。

國王在聽到太子或許會成為最偉大的國王後，他格外高興；然而，他擔心預言的第二部分，也就是第二種可能——太子也有可能成為世界上最偉大的導師。為了防止太子真的有轉向精神方面的想法，國王向他隱瞞了人類苦難的所有蛛絲馬跡——在宮裏完全看不到類似的事情，國王打發走了所有的老弱病殘者。宮裏這麼宏大，雖然太子不被允許出去，但這從未困擾他。他在宮牆內與世隔絕，如此維持多年。隨著成長，他受過武術、經文和哲學的訓練，他在所有的領域都如日方中。國王提供音樂、舞蹈和

其他娛樂活動來取悅太子；然而，悉達多通常更喜歡以禪修的方式，在花園裏獨處。

摩訶摩耶王后在悉達多出生不久，大約一周後，就去世了。她請求妹妹波闍波提將悉達多太子視為己出撫養，她做到了。這發生在太子極年幼的時候，因此他當然對其母親患病或死亡沒有印象。

在太子二十多歲時，國王想，假如太子娶妻成家了，那他肯定就沒有機會捨棄作為太子、未來國王的生活了。國王找到了一位般配的公主，悉達多娶了這位名為耶輸陀羅的姑娘為妻。他們有了一個兒子，名叫羅睺羅。當太子娶妻生子後，父親感到心滿意足，認為自己的兒子永遠不會捨棄家庭或王位，為此而如釋重負。

出離

悉達多太子即將登基時說，要想成為好的國王，就該看看這片國土並好好瞭解一番。父親為他安排了一輛馬車，車夫是禪那，自悉達多太子幼時起二人便是朋友。兩人離開王宮的那天，悉達多太子初次見識到了真實世界。

出大門後看到的第一件事物，就是一位老人，悉達多又驚又疑地看著這麼一位滿臉皺紋、白髮蒼蒼、彎腰駝背、拄著拐杖走路的人。那時候，沒有雜誌，沒有帶圖的書，也沒有電腦。悉達

多太子確實沒見過年老的人。禪那向他解釋何為老人，悉達多太子問他，他是否亦會變老。禪那告訴他：“是的，每個人出生後都會變老，連我都會變老，我的妻兒也會。如果你活得夠久，你也會變老的。”這促使悉達多太子思考。他本就有疑問，現在疑問更多了。

他們繼續遠行。很快，他看到一位病人，在疼痛中哀嚎著，他問禪那為何此人舉止如此怪異。禪那回答此人病了，正苦於身體疼痛。悉達多太子問禪那是否每個人都會生病，禪那回復說，每個人出生後都會生病。這讓本就困惑不解的悉達多太子更加疑惑了。

他們繼續著旅途，又看到了一場葬禮。在印度的傳統中，印度人不用棺材，這傳統至今仍然可見；相反，屍體是用白布裹住，再由哀悼者和亡者家人將屍體扛在肩上，從亡者家裏走著抬到火葬場。悉達多太子問禪那發生了何事，禪那解釋說他們抬著的人已經死了。悉達多太子再一次追問，他及妻兒父母是否都將一死。和之前的回復一樣，禪那說，當然了，每個出生在這個世界上的人都會死去。

就這樣，悉達多太子在初次離宮出行的短期內，就認識了老、病、死。當然，太子既敏銳又聰明地作出提問。他們繼續旅程，太子看到了一名苦行者，他為了尋求真理而捨棄了生活中一切的奢華。當時還沒有佛教，但卻有人在追尋著真相，並進行著各種各樣的精神踐行，包括打坐。他問禪那為什麼此人在流浪，生活

得如此簡樸。禪那說那人是苦行者，試圖擺脫痛苦並證得真相。不久之後，他們就返回了王宮。

在此後的數日數月裏，太子都在思考所看到的事情。妻子耶輸陀羅見他心煩意亂，竭盡全力要讓他重新感到舒坦起來，提醒他即將統治王國，但並未奏效。一定有解決痛苦的方法——這個念頭已經走進了他的內心。

一晚，太子決定不辭而別，尋覓真相來終結一切苦。不可思議的是，當晚，宮中的每一個人，包括侍衛和宮女都睡得很熟，以至於當他叫禪那趕來馬車出了宮門時，都無人知曉。他讓禪那帶他去一塊墓地。在那裏，悉達多太子摘下了珠寶和華麗綢服，將它們交給禪那，讓他獨自回宮。悉達多在墓地找到一些布蔽體，就這樣開啟了他的尋求真相之旅。

有人說，太子拋妻棄子是自私的行為；然而，我們必須明白，他尋求痛苦的解決方法並不僅僅在為自己，也不僅僅在為妻兒，而是在為每一位。一旦找到答案，他就想要和每一位分享——他懷著這個想法。

一開始，他找了一位博聞多識的大師。因他在宮中已由飽學之士和名師教導過，所以他已經很博學了。他對這位大師說：“我不像常人需要的教導那樣，但是我有些疑問，不知道你能不能解答。”他向大師問了很多事情，大師盡其所能一一回答，但最終

他不得不說：“我沒有更多的答案了。不過，有另一位大師或許知道答案。”

太子往謁第二位老師，他也盡心竭力，然而，最終太子依然沒有找到他探求的解答。他決意要通過自己去找到答案，便開始禪修。那時，在印度和尼泊爾的叢林、山區及其他偏遠地區，有許多苦行者在練習禪修。在悉達多所選的禪修地那裏，還有另外五位苦行者，他開始與他們一起行腳。隨後的六年中，太子都在禪修，每天僅僅靠一粒穀和一滴水維生。他變得極度虛弱，以致於皮包骨頭，甚至因為身軀隱沒在樹木中，而無法被認出是一個人。

六年後，天神對悉達多說：“您正在尋求對於一切痛苦——對一切有情眾生之苦的解決方法，所以您必須活下去。”太子命若懸絲，他的身體無法再繼續經受一點苦行了。他從禪定中出來，走到一棵菩提樹下。

那時，當地有個很富有的女子，名叫蘇伽達，正在尋求一個又富又俊的丈夫。村裏的長輩告訴她要取悅樹神，因為假如神對她滿意，就可能會賜給她欲求的丈夫。當時在那個地方，“富有”意味著擁有很多奶牛和其他牲畜，所以蘇伽達有很多產好奶的牛。她把這上等的牛奶供奉給樹神，有時獨自去，有時差遣女僕代她供奉。一日，侍女正在供奉此樹時，看見了悉達多太子，她高興極了，跑到蘇伽達處告訴她：“今天樹神來了！”蘇伽達親自去看，發現菩提樹下坐著非常虛弱的悉達多太子。她給了他一碗

牛奶和優酪乳，這幫助他恢復了體力。過後，有一童子在田裏幹活，悉達多請他拿些草給他坐，悉達多就把草放在菩提樹下的席下。那些接受過兩天大灌頂的人會記得，在第一天灌頂（即前行灌頂）結束時，你會收到一株吉祥草（又譯姑屍草，“姑屍”是梵文 Kuśa 音譯），這就是悉達多在菩提樹下就坐的同一種草。將吉祥草放在床墊下時，象徵著你將獲得證悟，這就是為什麼會給受灌頂者吉祥草。

悉達多當晚坐在座上。第二天清晨，黎明時分，他證悟了。知道自己證悟了，他想將自己所了悟的，與許久前相逢的兩位大師分享。但自別後，他們都去世了。

初次給予教授

佛陀並沒有在證悟之後立即傳授法教，他四十九天都沒有教學。當宣講法教時，他選擇教導多年前與他一起禪修的五位苦行者。他在瓦拉納西找到了他們。我們作為學佛者應該記住的重要事實：佛陀降生於藍毗尼，於菩提迦耶的菩提樹下獲得證悟，並在證悟的四十九天後於瓦拉納西給予首次教法。

佛陀給予的第一個教法被稱為四個神聖真相（即：四聖諦）。他傳授了許多教法，但這一套教法被認為是其中最重要的。四聖諦是：

苦的真相（即：苦諦），

苦因的真相（即：集諦），

苦寂滅的真相（即：滅諦），

通往苦寂滅道的真相（即：道諦）。

對此解釋：

“苦諦”意味著不論何人，生於輪回中，就是生於苦中；苦因是自己的煩惱，即憤怒（即：嗔恨或嗔）、欲望（即：貪）和無知（即：無明或癡）。如果我們再深入一點，就會發現這三者出自兩個因素：希望和擔憂^[1]。簡言之，這兩個因素造成了生活中所有的痛苦。希望某事會發生，或希望有人會為你做某事，伴隨對同樣事情的擔憂，或關切和擔心有人會對你做一些負面的事情——這些造成了自己所有的痛苦，無論我們是否擔心我們的婚姻、孩子、工作或其他事情。無論走到何處，我們都因擔憂和希望而受苦。一般而言，我們的念頭總是關於未來，即有希望和擔憂之處。即便是此時此刻，我們的心也可能在想著未來。我們的心鮮少處於當下。

我堅信，如果想瞭解或幫助他人，就必須審視自己的心，瞭解自己內心的痛苦。我們想著終結世界的苦難，總在往外看，此時，重要的是先瞭解自己。審視自己時，你會發現，你的痛苦不是來自你之外的事物，而是來自你對它的體驗。當明白“你在受苦”及“為什麼受苦”時，你就會明白其他一切了。去瞭解數十億人、所有動物等等中的每一位是不可能的，但因為我們都是一樣的，若你只向內審視自心，瞭解自己的苦，那麼你就能理解每一位眾生的苦——這是一個非常重要且有效的方法。

通常情況下，即使我們回想“過去”時，我們的心也處於“未來”。我們的心中仍然存在面向未來的恐懼或希望。如果你憶及

一個已經離世的人，就會有比如“我可能會死”，或者“我身邊的人可能感染新冠病毒或出事故”等念頭。這些可怕的念頭存在我們的心中，重要的是，理解“這就是我們無法感受到真正的平和或安寧的原因”。當下較少恐懼，是因為我們認為自己有一些控制力；而尚未發生的未來，卻在我們的想像中激發了恐懼和焦慮。我認為這是每個佛法踐行者瞭解自心如何運作的重要因素。一旦你瞭解了這一點，它就會幫到你的踐行，因為你不會擔心那麼多了。

第三個聖諦是滅諦。雖然第二個聖諦確立了苦因，即煩惱、希望和恐懼，但第三個聖諦說了針對苦的解決方法之可能性。

第四個聖諦是道諦，這意味著踐行佛法。猶如診斷疾病只是一步，吃藥和做任何其他必要之舉來治癒疾病，又是另一回事。所以在這裏，瞭解苦因是一回事，但為了消除苦，我們需要第四個真相——道諦。重要的是，我們沒有忽視這些事情中的任何一件。我們有時會覺得，雖然我們在踐行佛法，卻沒什麼好處。我相信這往往是因為忽略了我剛才所描述的四聖諦，我們的心仍在向外看。我們想到這人或那人，或某些情況，我們認為只有他們不再是障礙，那一切才會好起來，我們的心理痛苦就會停止，但事實並非那樣運作。苦源自內心，源自我們焦慮的想像，源自希望和擔憂，然後將原因投射到這個或那個外在的事物或人的身上。

隨著你的了悟增加，你會體驗到越來越少的恐懼和焦慮，你不會那麼容易變得興奮。我喜歡以看電影為例：第一次觀看時，

有好笑的片段你就會笑起來，有嚇人的片段時你就害怕，這些情緒會在你內心生起、貫穿在你的觀影時刻；但假如你是第二、三、四、五次觀看，你的情緒反應就會越來越穩定了——你已經知道這個故事了。同樣，如果你瞭解自己的心是如何運作的，你的苦從何而來，那麼你就不會那麼害怕或興奮了。

尋覓幸福

我們都在尋覓幸福，無論是在社會上還是在生活中。我想我們需要問一問：我們所尋求的幸福是否是真正的幸福？這是很少人會問的問題。大多數人認為變得富有、享有名望，或者獲得權力是幸福的方式。但我們需要明白，財富和權力並不能帶來真正的幸福。事實上，這些事情只會增加我們的痛苦。

通常，我們甚至不知道自己的痛苦和幸福從何而來，或者它們到底是什麼。當我們不快樂時，我們可能會認為自己在受苦；而當沒有感受明顯的痛苦時，我們可能會認為自己很幸福。在我還是學生時，我發現沒有人會說“我現在、此時此刻是快樂的”，他們會說“我在那次聚會上很快樂”或“在某時我將會很快樂”。我認為這是給我們的想法貼標籤的結果，即假設聚會帶來快樂是事實。你給它貼上標籤，以後你便將它，即“聚會”記作幸福。

一旦我們開始瞭解自心事實上是多麼自私時，唯有這時，事情才會在我們這兒變得更加清晰和容易。過去和現在的大師們教導了許多控制自心的技巧等等，但基本上我認為他們試圖教導的主要內容，是我們在不同方面如何自私。

或許你的家人或你關心的其他人正經歷著困難時期，或許他們在醫院裏正遭受著疼痛，或許他們快要死了，你心裏會想什麼呢？是否有這樣的想法：“為什麼這會發生在我身上？”“為什麼我的丈夫、我的妻子、我的孩子、我愛的人要死了？”“為什麼是我？”當所愛的或關心的人離開時，我們很容易擔心自己身上將發生什麼。不確定性使我們不安，但在我們發現自己處於這種情況之前，我們可以練習慈悲心，以使自己做好準備。最好在心平靜的時候進行練習。當你發現自己淹沒在深水中時才學游泳，就太晚了；然而，如果你在淺又平靜的水中練習游泳，那麼當你發現自己身處深水或快要被淹時，你就會做好準備。我們可以用同樣的方式思維悲心和其他正面的想法。

知道與相信

或許你已經知道我剛才陳述的：你的痛苦源自三種煩惱——憤怒（即：嗔恨或嗔）、無知（即：無明或癡）和貪心（即：貪），而煩惱來自你的希望與恐懼。如果是這麼回事，如果我們知道這一點，那我們為什麼還在受苦呢？為什麼我們仍然會遇到困難？我想是因為我們雖然可能知道這些法教，但是我們對知識沒有信心。我的意思不是說在一般意義上我們不相信法教，只是我們還沒有百分之百地相信它們（即：勝解信）。成佛是所有佛弟子的目標，簡單而言，就是獲得了悟——這就是英文單詞“證悟”的意思。成佛並不意味著去一個不同的星球或你生命之外的任何地方，它就像在暗室裏打開一盞燈一樣簡單——瞬間，你就可以看到可行之路了。就這樣，一旦你能百分百地接受或相信法教，那

你就會證悟。我相信佛陀的教法可以用一句話解釋，一秒就能明白；另一方面，如果你想學習，如果你需要學習，你可以花一輩子的時間學習，卻依然沒有學完——如果你想讓它變得複雜的話。請記住，佛陀日夜禪修了六年，直到他差點死去，但這並沒有帶來證悟；後來，僅僅一夜之間，他就證悟了。

讓我將從法教中所學的傳遞給你們。概括而言，我們認為升職或結婚會讓自己非常快樂——你一生中最幸福快樂的一天，等等。就我而言，年輕時，我會存錢買鞋或者磁帶或者隨身聽，你們中那些足夠年長的人會知道，那個能讓我們聽音樂的神奇設備。我經歷過很多次“一買到某些東西，就會快樂和滿足”的期待，卻發現它並沒有帶來滿足感，這發生在我身上很多次了。我以為一旦我擁有了這個或那個，我就圓滿了，幸福層次就會達至巔峰；然而，並未那樣發生。

我認為學習某事的最佳方法，是從自己的體驗和情感中學習，就類似於如何學習一門語言，通過真正沉浸其中（即：在當地生活，與當地人交談）比僅僅通過書本學習更容易。如果你審視自己的情感和體驗，只有那時你才會理解佛法。我不是說不學習，不讀書，只是我們需要獲得法教的體驗性知識。我們的導師年復一年地在教導我們同樣的事情。想像在一所學校，老師們希望看到他們的學生畢業，而不是一遍又一遍地留級複讀。我們也必須畢業，卻仍在試著學習基礎知識。我認為這是因為我們沒有審視自己和自己的體驗。我們聽聞佛法，然而卻不將所學付諸實踐。

總結

最好的佛法踐行之法，是瞭解你自心和自己的念頭。一旦你開始瞭解自心，你就會瞭解其他一切。審視你的念頭和心，瞭解煩惱如何在你的心中運作，以及心是多麼自私，那麼深入佛法就容易多了，理解的層次就更高了。我想讓你們明白，我們在追尋幸福時，這份“幸福”僅僅是自己給的一個標籤。我們將這個或那個標記為“幸福”或“痛苦”，但如果我們能夠通過踐行佛法，來超越這種標記，那就會發現並沒有痛苦，亦沒有快樂——只有平靜和簡單。如前所述，當你徹頭徹尾瞭解電影的故事後，就不會感到驚訝了。當你瞭解你自己、你的家庭和你的世界時，你的情緒就會得到控制；否則，不管我們想什麼，都無法控制。一旦有人對我們微笑，我們就會變得快樂；一旦有人給我們擺臉色，負面的想法就會貫穿在我們心中。煩惱之風吹到哪兒，自己的心就往那兒去。我們被煩惱、負面情緒所驅使。一旦瞭解了這一點，那麼我們感到快樂或悲傷的每一個時刻，就可以問：“這真的是快樂或痛苦嗎？還是掠過我心的煩惱？”

有時人們會說，佛陀生活在 2500 年前，其法教怎麼能與今時今日相應？這是我收到的最常見的提問，我相信大多數導師也

收到了相同的問題。回答起來很簡單：佛在世時，人們有頭痛、腰痛、腹痛、生病、年老以及死亡，如果苦是相同的，苦因相同，那麼解決方法亦相同。我們或許已經改變了外在的事物，比如衣服、髮型和科技，但憤怒、欲望、無明、希望和恐懼仍然是一樣的。內在，我們根本沒有改變任何東西。

在佛法踐行中，總是從念誦“為一切有情眾生”開始，然後在回向功德時，將功德回向給一切有情眾生。如果你把功德回向給你的家人或一小群體，功德就會減少；你回向功德的群體越廣，功德就變得越大。這就是為什麼我說你的見地越廣大——本質上，明白我們都是一樣的——那麼你的佛法踐行就會越容易。

我就此完成演講，現在回答幾個問題。

問答

問：涅槃是一處地方嗎？極樂世界，即阿彌陀佛淨土，是一處地方嗎？

法王：有一些關於大師已趨入涅槃或極樂世界之後又回來的故事，我不認為這些是我們可以到訪的實體場所。例如，我們有忿怒尊和寂靜尊，因為這些本尊投射著“此生”的條件。涅槃是一種心境的成就，一處精神之地。我們夢中出現的地方、人物和事物，並不以任何常規方式存在。同樣，這些術語不是描述實體事物，而是描述你的心。請記住，每次我們觀想本尊時，我們都不會觀想他們是可以觸摸到的血肉之軀，我們將它們觀想成如同彩虹或光那般。

問：您能談談空性嗎？

法王：很多人認為空性就是“不存在”“事物不存在”的意思，以為佛教的空性就像空房子、空車庫或空腹一樣簡單。但是，在佛法中，術語“空性”指的是對究竟實相的理解，超越“存在”和“不存在”的極端。假如把任何東西拆解成零部件，你就找不

到此物的實存。舉例而言，若把一個盒子拆開，拆成一塊一塊的，你會找不到任何可被稱為“盒子”的東西——連科學家也得出了同樣的結論。

問：我們可以如何看待德克薩斯州烏瓦爾迪小學的槍擊事件？

法王：教法中說：一切都存在於你的自心之中（即：一切唯心）。當我們痛苦時，想著“哦，這麼多孩子死了……”，這時候我們是從外在的角度在思考；但是，如果你向內看，看向你自己，我相信佛陀關於空性的教法可以幫助我們。空性是自私念頭的最偉大解藥。當你剖析外在的一切，知道外在的一切都無有自性的存在時，就沒有什麼可執著的了。你的自私心需要外在的執著對象，那是它們賴以生存的空氣，外在的執著對象就像你自私想法的汽油或電池。一旦沒有東西可以執著，那麼我執也就消失了。我想這就是我們如何解釋它。如果外在世界無有自性存在，那麼你必須問一下“自我”是否以同樣的方式存在。請記住，如果“右”不存在，“左”是否存在？

非常感謝。我希望這些會對大家有所幫助。我對你們每一位的最後懇求是，盡可能以自己的方式、根據自己的經驗和適合自己的善巧方便，來理解法教。若你以此方式趨向法教，我認為它會更有益處，你會更快地得到成果。謝謝大家。

注釋：

[1] 此處“doubt”，指對未來的不確定性感到擔憂、焦慮、困擾、恐懼。



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