



輪迴唯苦，離苦得樂

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

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 1991 年應英國倫敦 Jamyang Buddhist Centre 的祈請，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。『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 Olli Hartikainen、Isabella Fehler、Maria Julia Silva、謝寶萍及謝寶瓊慷慨贊助。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 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

『輪迴皆苦』是經常被人瞭解和提及的佛法主題，許多人根據自己的理解推斷，認為佛教是消極的。事實上，恰恰相反，正是因為知苦和探尋苦樂之規律，我們才有可能離苦得樂，從而有機會體會到真正的樂——這是一種非常智慧和真正積極的態度。

想像一下，如同一些幼兒天真無知，以為糖果唯是美味，貪多不已終致蛀牙。又比如，眼睫毛刺到眼睛裏，但自己卻不自知其因。這些例子表明，我們可能常常誤以為某些事情是『正常的』、『快樂的』、『理所當然的』，實際上卻因不了解它們是苦的本質，從而一再不自知地遭受痛苦。

每個人都渴望快樂，這無可厚非，而掌握真正快樂的本質，並能夠獲得它，才是明智之舉。本篇就像黑暗中的燈塔，為我們提供指引，引領我們走向真正快樂之所在。

輪迴唯苦，離苦得樂

除了苦之外，輪迴什麼都不是

身為人類，我們在生活中需要很多東西。有些事我們覺得必須實現，有些事則是我們願求的。但無論我們擁有多少，無論我們成為怎樣的人，總會覺得永遠不夠。我們總是需要更多，永不饜足——無關我們身在何處，在發達國家還是發展中國家，無論我們做什麼或擁有什麼，總是感到無法滿足。我們自己的經驗顯示，亦如佛陀所說的——輪迴不是別的什麼，唯一是苦。輪迴的本質是苦，就像火的本質是熱的一樣。

無論我們受沒受過教育、有沒有宗教信仰，無論我們的傳統、哲學或觀點如何，所有人都有個共同點：每個人都希望從苦中解脫，每個人都希望幸福。為此，每個人都以世俗的方式和在精神的層面，忙著為自己的幸福而努力，每個國家也在追求發展，以創造更多幸福並減少痛苦。然而，不論我們做什麼，我們的苦永無止境，最終幸福也渺無蹤影。那我們怎樣才能實現離苦得樂呢？

佛性與精神踐行的重要性

根據世尊佛陀的教法，每位有情眾生皆具佛性。這意味著心的真實本性是本然清淨的，不被任何障蔽染汙。這就是若我們努力就可能證悟的主要原因。但此刻，我們還未認出佛性，它完全被障蔽所遮。然而，障蔽並非佛性的一部分；如果是，那障蔽就永遠不會被消除。煤的本質是黑色的，無論怎麼洗煤，也永不會變白；然而，煩惱或障蔽並非如此。它們只存在於外層，只要方法得當，就可以消除，就像一塊白布，可被徹底洗淨。如果我們努力且遵循佛法之道，就能成為圓滿證悟的佛。

因此，我們生命中最重要之事，就是自己的精神踐行；其他的一切——物質事物、權力等等——都只能在今生中對我們有益。在我們離開此世界的那一天，就不得不將一切棄之身後：我們的財富、我們的朋友，甚至我們如此關心的這副身軀——在母親子宮受孕那日起就擁有的身軀……。當我們離開這個世界時，唯有神識會繼續。死亡時，我們唯一可依靠的就是自己的精神踐行。

此生中的困難

即使在此生中，我們的精神踐行亦能幫到自己。當一切順利時，我們可能察覺不到這一點；但重大問題或悲劇出現時，『可依靠精神援助的人』與『不能依靠精神援助的人』之間存在著巨大差異。沒有精神援助的人，在面臨悲劇和苦難時，會在絕望中

被迫鋌而走險或採取極端手段；但有精神援助的人，就有所準備，所以他們的心理負擔會少一些。佛陀的基本教導一直告訴我們：一切皆無常——一切由因和條件（即：緣）所造的事物皆無常，而每個被煩惱染汙的行為皆是苦。因此，當面對悲劇或巨大困難時，有精神幫助的人會明顯意識到：這並非意想不到的意外，亦非針對個人之事，而僅僅是輪迴的本性。當面對同樣的悲劇，『有這種認知的人』會比『沒有這種認知的人』更能應對困難，因為他們明白困難的真正本質，從而減輕心理負擔。

心為主導，而身體如僕。這就是為何當心理負擔減輕時，外在的苦也會減少。若心是快樂的，那麼即使是生活在最貧窮、條件最差的國家中的人，也會快樂；但若心不快樂，即使是生活中擁有各種設施的人，也會有痛苦。心是最重要的因素——即使在面對今生的挑戰和苦難時——這就是為何我們能做的最重要之事是佛法踐行。

佛法之道

這個世界上有很多宗教，每一種都各有千秋，各有幫助人類除苦之道。最初，世尊為了無有例外的一切有情眾生而生起菩提心；然後，在中間，他積累了巨大的福德和智慧；最終，他證得圓滿的正覺，即斷除了一切形式的障蔽，並具足了一切可能的優良品質。因為他最初的動機是利益有情眾生，所以他所有的身、語、慧的事業都是為了利益有情眾生。佛陀最重要的事業是語事

業，即轉動法輪。佛陀用言語表達了他所獲得的證悟和圓滿知識，他教導眾生，向他們展演如何消除痛苦、苦難或不滿，如何趨入解脫與證悟之道。

如同虛空無邊無際，眾生亦是無量，這些無量的眾生各不相同。在座的每一位都是人類眾生，但我們每個人卻有不同的想法、不同的喜好、不同的煩惱等等。為了契合各種心理傾向，佛陀予以了種類繁多的法教。正如我們需要許多不同的藥物來治療不同的疾病一樣，佛陀也予以了許多法教來幫助無量眾生。這些無量的法教可依其主題、年表和其他方式進行分類。但概括而言，與我們相關的分類，是從追隨者的角度出發的。追隨者有兩種：希望遵循較小的道路並尋求較小目標的人；希望遵循更大的道路並尋求更大目標的人。此乃小乘與大乘二乘之間的區別。

二乘

小乘法道中雖然有很多教法，但最重要的精髓是不傷害任何有情眾生，無論是身、語還是意方面。在大乘道中，除了不傷害有情眾生之外，還應盡可能地利益他們，這是因為每位有情眾生都和我們一樣。從個人經驗中，我們知道自己多麼希望遠離痛苦、多麼希望獲得快樂。從最小的昆蟲上至最聰明的人類，再到天人，每個有情眾生皆有此相同的願望。因此，只為自己著想是不對的。我只是一個人，而其他眾生無量。在『一』與『多』之間，顯然『多』更為重要。

此外，美好的事物和品質永遠不會從自私之心中生起，從自私之心中生出的，唯有痛苦。印度大智者寂天說：『世間一切的痛苦、苦難、不滿，皆源於自我珍愛。（即：一切世間苦，鹹由自利生）。』當我們想到自己時，會經受嫉妒、競爭、傲慢、吝嗇、欲望、仇恨等等，所有不淨的念頭都生起了，而任何由不淨念頭產生的行為，都會導致痛苦。如果樹根有毒，那麼從樹上長出的任何枝條，也都是有毒的。同樣，由煩惱生起的行為，只會帶來痛苦、苦難、不滿。

寂天菩薩還說：『世間所有的快樂，都源自於希望他人快樂（即：所有世間樂，悉從利他生）。』如果你希望他人快樂，那麼一切美好的事物和品質都會生起，就像有藥性的樹，其根亦會生藥性一樣。任何肇自慈悲心和希求幫助其他有情眾生的行為，都會產生快樂。這就是為何大乘佛法根本是慈悲，慈悲是一切快樂和一切利益的源泉。

我們必須以種種方式努力長養慈悲心，但僅僅想要利益眾生是不夠的，我們必須以行動將他們從輪迴中救度出來，我們必須將他們置於幸福之道。但，目前我們無法自如地這樣做，我們沒有全然的知識或力量，我們完全被業和煩惱所束縛。唯一能有效且全然地幫助有情眾生的方法，就是成就圓滿的證悟。一旦我們成就圓滿證悟，就能在一剎那間救度無量有情眾生。我們必須成就圓滿證悟，不僅是為了自己，也是為了一切有情眾生。即便僅有一剎那這樣的念頭，都有不可思議的福德。我們必須盡力以種

種方式生起真實、誠摯之願，即為了一切有情眾生的利益而成就圓滿的證悟。

方便與智慧

沒有因和緣，圓滿的證悟就不會生起。適合生起圓滿證悟的因緣皆能在大乘道中找到。誠然，此道是廣闊的，也包含很多東西，但重中之重的是動機，即『為何要遵循此道』。動機應該是要成就圓滿證悟的真誠願望——這是我們踐行佛法的基礎。在眾多的佛法踐行中，根本唯二：證悟智慧的方法（即：方便）與智慧本身。如同鳥需要雙翼才能在天空中飛翔一樣，我們需要方便與智慧的雙翼以成就證悟。要走路，我們需要雙腳移動，需要眼睛看路。沒有眼睛，就看不到往哪里走；沒有腳，即使能看得見路也走不動。

方便是指通過如慷慨（即：佈施）、持戒、忍耐（即：安忍）、盡力（即：精進）和專注（即：禪定）等踐行來積累福德。然而，所有這些，包括慈悲心的踐行，都只是壓制我們的過失，包括主要或根本的過失，即我執。所有其他過失均由我執產生。方便的踐行是壓制我執，但要從根本上挖除它，則需智慧。智慧能夠徹底根除我執。要長養這種智慧，我們必須練習專注的禪修（即：寂止）或奢摩他。以寂止為基，我們可以增進智慧，能夠見到一切現相——包括自我與外在的現相——究竟真相的智慧。

如此，智慧與方便結合，便可成就圓滿證悟。

忙碌的生活

很多人，尤其是生活在大都市的人，說踐行佛法對他們而言有難度，說有很多干擾、太多喧囂，或他們的生活很忙，等等。然而，世尊佛陀給了我們許多教法，所有這些教法的目的都是為了調伏此般狂野的心。因為自己的狂野之心，我們才與煩惱糾纏，被縛於輪迴三界，從無始以來就經受著痛苦、苦難、不滿。過去，我們受過巨大的苦；現在，仍在受苦；若現在不努力改變自己的心，我們將繼續受苦。

有許多不同形式的佛法踐行，包括念誦、供養、頂禮、寂止、轉繞、學習（即：聞）、審思（即：思）、禪修（即：修）等等，所有這些都是為了能調伏自心。『達摩』一詞本身在不同的語境中就有不同的含義，但它通常指的是改變不淨心的教法，或是將與煩惱糾纏的狂野之心轉向正確的法道。

佛法踐行應正確進行，以使其真正奏效，如能正確，即使是簡單地模仿或通過動作也會有一些利益。瞭解佛法踐行是否奏效的方法，是觀察踐行是否正在改變你的心。一切都取決於我們如何將佛法付諸實踐。如果以正確的方式去做，即使你是生活在最繁忙城市中最忙碌的人，也可成為一位非常好的佛法踐行者。這是因為我們遇到的每一件事，所做的每一件事，以及所交往的每一個人，都是踐行佛法的機會。在大城市裏，你可以看到一切都在變化，這該提醒到你——一切都是無常的。在大城市裏，你也

能看到諸多痛苦，而這也可以是佛法的一份體驗。佛陀告訴我們，一切都是苦；我們可以用肉眼切實看到苦，而不僅僅是從法教中瞭解到苦。你與某人交往的每一刻，你都有機會去幫助他們，去踐行慈悲心。當人們讓你心煩的時候，當他們生你氣或擾亂你心時，你都有機會踐行耐心。在日常生活中，尤其是在城市裏，無論你要去往哪里，無論忙於工作還是宅在家裏，都有很多踐行佛法的機會。城市生活的經歷和體驗，可以幫助你更深入地瞭解佛法，更強烈地需求佛法。

有體驗的見解

像是寂止與勝觀等更高的禪修踐行是重要的，但要達到這個層次，我們必須先建立一個基礎。四項共同的基礎踐行（即：四共加行）是：觀修得珍寶人身之難、無常、業因果法則和輪迴之苦。你可以從導師那裏學到這些東西，或在書中讀到它們，但僅獲取知識是不夠的。我們可能已聽過一百次關於獲得珍寶人身的困難，但若我們仍有憤怒，那麼它便沒有使我們做出任何改變，我們仍停留在同樣的層次，有著同樣的煩惱。

當我們知道法教，卻沒有通過審思體驗它們時，就會發生這種情況。知道和體驗是不同的兩回事。有些人可能知道很多經典和法教，但若他們不踐行所知，若他們不在日常生活中運用所知，就是不正確的。如果你做了美味的食物但不吃，那做食物就沒有意義了。同樣，學習佛法是為了在我們的日常生活中使用它。要

做到這一點，我們可以依靠許多方法，包括我們日常經歷中所呈現出的機會。如果我們正確應對，那我們所看到或遇到的一切，都可以是佛法教導。

如果你有這個基本的基礎——不僅是你的理解，還有一種內在的感受——那麼你就不會在佛法踐行中浪費任何時間，你將盡一切努力獲得解脫和證悟。一個人在監獄裏只有一個念頭，就是要出獄。同樣，當你對輪迴之苦、無常、死亡等有了真正的瞭解時，你就會有真正發自內心的衝動，要去踐行佛法，逃出輪迴。若你有踐行佛法的真誠內在願望或驅動力，那麼更高的禪修——寂止和勝觀，也會生起。

擁有此般堅固的基礎——意即一種內在的感覺或驅動，而不僅僅是知識——取決於我們的福德。在我們的過去生中，我們通過做善行和特別的祈禱來積累福德，因此，我們此生投生為人。不僅如此，我們還有幸聽聞佛法、踐行佛法等等。我們必須通過祈禱及對咕嚕、佛、法、僧的虔敬心，同時還有對一切有情眾生踐行慈悲心來積累福德。當我們的福德增加時，我們的智慧也會增加，這兩者是齊頭並進的。兩者皆具，我們就能在法道上成功。

我的講話就此結束。祝願所有人長壽健康，在精神之道上圓滿成功。願三寶的加持現在及永遠皆與你們相伴。謝謝。

問答

問：您剛才說，遇到問題時，『沒有精神踐行或背景的人』會比『有精神踐行的人』更難地面對問題。我認為自己有一些精神背景，但我仍然發現這些問題非常大，這是否意味著我做錯了什麼？

答：當一位精神之道的踐行者面對痛苦、苦難時，並不是容易的。當然，一般而言，我們面臨的問題對每個人來說都是一樣的。但是相比之下，沒有任何精神背景的人，在面對困難的時候，會比沒有精神背景的人經受到更多的苦。如果一個人的精神層次低，或者對佛法的理解層次低，那麼他的問題當然會顯得很大。

問：您說有無量眾生，這怎麼可能？我們怎樣才能對他們生起悲心呢？

答：現代世界也這樣認為。在科學中，有伴隨著許多行星的諸多世界，等等。此外，時間是無有起始的。我們一直在這個無有起始的輪迴三界中，而且我們也不可能說一個人的心是從這一時或那一時開始的。我們的心從無始以來就有了，這就是為何通過無盡的轉世，每個人都被連系起來，無論是作為母親、父親、朋友等等。

我們基於『一切有情眾生都曾是自己母親』的想法，來踐行慈悲心。對於大多數人而言，對他們的母親生起慈悲心的感覺是容易的。每個孩子，在他們面臨問題時，都會呼喚自己的媽媽。我們對母親有著非常親切的感情。因此，踐行的方法是：首先，對自己的母親長養真正的慈悲心；然後，是對親人；然後，對陌路人；接著，是對難以相處的人和敵人。將這些人視為自己的母親會使慈悲心的踐行更容易。

問：您能多談一下『我執』嗎？

答：正如我說的，有情眾生有許多不同的心態。但從精神的角度而言，我們都有這種對自己的關懷心。一般而言，這是自然的。此刻，我們體驗到自我與他人之間的巨大差異，雖然我們可能對他人有一些關心的感覺，但這些感覺不如我們對自己的感覺強烈。例如：如果你生病了，你會全力以赴治療自己的疾病；但是，如果你看到別人生病了，雖然你可能會幫助他們，但對你來說，治癒他們的疾病不會像治癒你自己的疾病那麼重要。

想要幫助其他有情眾生，有很大的利益。這是一個正面的想法。在大乘法教中，我們將這種願望擴展至一切有情眾生。我們生起菩提心，或證悟之心，即幫助無量有情眾生從痛苦、苦難、不滿中徹底解脫出來的願望。目標不是解決一種問題或只幫助一種眾生，而是解決所有有情眾生的所有的問題和所有的苦。有這個念頭，即使一瞬間，都有巨大的福德。



■ 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>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有