



內在的平衡

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

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

尊聖的第 43 任薩迦赤津法王——智慧金剛仁波切，應西班牙蒙羅約桑前諾布嶺（Sangchen Norbu Ling）的祈請，於 2023 年 8 月 15 日在該閉關中心賜予此開示。「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 Sue Strong、曾自評、麥瑞斌、謝寶萍、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、43 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

在開篇，法王提出了核心問題：證悟究竟是什麼？如何實現證悟？這是每位佛弟子都應深入思考的重要課題。表面上，世俗的各種追求似乎是快樂的來源、給我們帶來各種好處，但現實常常揭示出，這些短暫享樂不僅本質是苦，本身也會帶來諸般痛苦。因此，佛法的目標在於超越這短暫的生命，追求深淵廣大的終極之樂，唯有超越輪回，我們才能實現這一崇高目標。



那麼，是什麼使我們身陷輪回之中？佛法的踐行目的又是什麼？法王繼續提出發人深省的問題：為何山羊和狐狸不需要去商店，而我們人類卻要去？這引導我們深入思考本篇的主題，促使我們反思佛法到底是如何幫助我們的。

證悟及其實現，與內心的平衡密切相關，而這種平衡也是在世俗生活中獲得成功的關鍵。法王在本篇引導我們認識並掌握這種平衡，為我們的生活和佛法踐行提供重要且珍貴的指引。

導讀

內在的平衡

有人請我談談「平衡的踐行」。若你仔細思考一下，就會發現這是佛法踐行的重要部分，因為佛教是一種心靈訓練的形式。比如在今晚的灌頂中，我們供養了本尊，承諾守持身、口、意及其他方面的三昧耶戒等等，這些都是幫我們獲得證悟境界的心靈訓練。要弄清為何佛法踐行在根本上是一種心靈訓練，我們需要弄懂「證悟是什麼」及「如何實現證悟」。

最易之事

作為佛弟子，我們說為來世而努力比較好。我們相信轉世，因此應關注來世而非今生。我們往往試圖改善今生的境遇——為了晚年、家庭或孩子；然而，此生短暫且脆弱。我們不知道明天是否會活著醒來，我們對此沒有任何的控制力。我們也許會跌落樓梯，也許會橫遭車禍，也許會被動物襲擊——許多事都可能發生，生命脆弱的原因有很多。

依照佛陀的教導，為「確定的事物而努力」要勝過為「無法依賴其結果的事情而努力」^[1]。如果我現在的付出是為了六十或八十歲時頤養天年，但若明天我就死去了，那所有的付出便是竹籃打水一場空。許多人誤解了這一點，因為佛教中有幫助我們維持健康的藥師佛、財神尊等本尊。他們以為踐行藥師佛、無量壽佛、贊巴拉財神或白瑪哈嘎拉的法門是為了實現世俗的幸福。但是，所有這些踐行的目的不僅僅是要有健康、長壽、富有的生活。如果你以這種方式踐行，那就是不理解佛法，你會有更多的煩惱——依此而造的惡業大於依此而積累的善德。踐行這些本尊的真正目的是為了證悟。比如，若想幫助他人，需要自己先健康；若自己不強健，甚至不能自理，那就無法幫助別人了。這些本尊賦予我們長壽、豐衣足食與富足的力量，以便我們能夠遵循法道。

我們的目標是跳出輪迴，如果缺乏這種見地與理解，那你所有的一切健康、財富、長壽只會製造更多讓你留在輪迴的罪業。佛法中不存在造物主，我們因自身業力而存在於輪迴中。我們會在輪迴中一再地重生——生、老、死、重生——除非我們跳出這個迴圈。我們說輪迴就像一個無始無終的圓圈。你們有多少人知道一種關於蛇與梯子的棋盤遊戲嗎？如果最後你遇到蛇，就要返回起點。輪迴就像這遊戲一樣，如果你做了壞事或惡行——由貪嗔癡驅使的行為——那你將留存於這個迴圈中，但善行能幫我們脫離輪迴。

製造輪迴的材料，除了你的心之外，再無其他。心就像流動

的河或瀑布。當你看到一條綿延寬廣的河流時，你看見的是一條河，而非構成河流的不斷運動的水滴，儘管你知道河流是由什麼構成的。這些小水滴融合一起並流動著，但當你看到這條河流時，卻只看見「一條河」。同樣，心是念頭之流——由許許多多念頭不停融匯在一起流淌：你也許想著食物，然後想到睡覺、購物、度假，所有這些念頭彙聚在一起然後平穩地流動，所以它看上去像一個念頭或心，而事實上是很多的念頭。輪迴的迴圈由我們不同的念頭組成，由我們的印記連接在一起。

證悟的另一個詞叫覺醒。如果你在午夜醒來，眼前一片漆黑，你小心翼翼地向前伸手，以防跌倒。路上可能有坑，或石頭，或桌子，你不知道前方是什麼，因此要小心前行。日光下則無需如此，因為你看得見。證悟或覺醒就好比清晰地看見一切的那一瞬間。我在此儘量簡單地解釋證悟，因為事實上佛法本身就是至簡的。許多老師都說過這一點，但人們仍舊不相信。

是什麼讓我們看不清楚呢？假設外面陽光明媚，但我用一塊厚布遮住眼睛，就什麼也看不見了，仿佛是夜晚一樣。如果我戴上紅色墨鏡，一切都會變成紅色，儘管事實是五顏六色的。同理，我們的情緒——憤怒、貪欲、無知——扭曲了我們的覺知。它們就像我們腦海中的三位球員在踢足球，阻礙了我們看到事物的真相、真正的顏色。佛法踐行意味著停止這些情緒。如同摘掉眼鏡之後，我們會看到黃色就是黃色，紅色就是紅色，綠色就是綠色，藍色就是藍色。我們會看到事物的本來面目。

根據法教，這三種情緒源於我們的希望與懷疑。希望是渴望得到某物，懷疑就是擔心不想要的事情發生。我們被困在希望與懷疑這兩種心態中，而它們製造出所有的情緒。反過來說，希望與懷疑源於自私的念頭或自我意識。當你有了「自」，自然就有「他」。就跟左與右、貧與富一樣。無左便無右，有人富則定有人窮。世間萬法皆如是：有「英俊」是因為有「醜陋」，諸如此類。當你愛戀你自己及所有物時，就會產生與其他人對立的不同想法。總之，證悟最終歸結為超脫自私的念頭和自我意識。粗略而言，這就是證悟。

這就是為何佛說，當你了悟自我的那一瞬間即是佛法。佛法不是學習任何新東西，這一點非常重要。在座諸位都有手，有些人知道如何烹飪，而有些人則不知，但我們都具備烹飪的潛能。如你原先不知如何烹飪，而某天學會了，這並不意味著你的老師給了你一雙新的手。

山羊和狐狸不去商店

我最近在想，即使我們住在偏遠的地方——比如閉關房或寺院——我們仍然需要如乾淨的水等東西，需要購物，我們不能只呆在某處不出門。我認為這說明了我們在知識上是有些匱乏的。山羊和狐狸不必去商店，為什麼我們不能在被樹木環繞的環境中生存？比如，現在環繞我們的橄欖樹就可以作為生存的例子。

如果我們不知道橄欖是可食用的，或者如果你找到一顆種子，然後想「哦，我不知道此乃何物」，那麼你就永遠不會吃它。樹的種類繁多，我確定有許多東西可以食用的，但如果我們不知道它們是什麼，就無法生存了。因此，我們不得不去商店，因為我們的知識匱乏。如你讓一個從未在偏遠地區生活過的人，即一個城市人，來到這裏，他會很難在這兒生存；但這並不是說在此生活不可能，只是說明此人不知如何在此生存。教會那個人如何在偏遠地區生存，並不是供給他餘生所需的一切物資，而是傳授他知識或智慧（即：授人以魚，不如授人以漁）——你正在喚醒他。

佛法正是我們需要的知識或智慧。佛陀不會說：「如果你祈禱我，我會保佑你、加持你，好事就會馬上發生。」佛法意即喚醒我們的智慧，或長養佛性的種子。即使你把水倒在地上，保持適宜的溫度，並照顧好土壤，然而，除非土壤中有一顆種子，否則什麼也不會長出來。像這樣，我們已具備了佛性，我們只需認識到這一點，否則無法證悟。不僅人類，一切有情眾生都具備佛性，旁生與地獄眾生都具備佛性。我們只需努力，然後就會看到成果。

為此，我們需要在生活中保持平衡。我們無法立即改掉所有習氣而馬上成佛。這是行不通的，因為即便我今天辦了健身卡，也並不意味著今天我就會擁有一個健康的身體——我們需要努力，或許需要經年累月、日復一日地在健身房鍛煉。雖然心不像身體，但它確實需要訓練，我們需要做一些可行之事讓訓練更加簡單有效，其中最重要的一點就是平衡。

生活中任何事情過多了對你都沒好處，而這也包括佛法踐行。如果你想「哦，但佛法踐行是好的呀」，然後一周七天、每天二十四小時奮力踐行，這對你是沒有好處的。你需要休息，上廁所和進食，不能像個短跑選手那樣去跑馬拉松。要慢慢來，這樣才能完成。同理，你應該在佛法踐行、家庭生活和工作中保持平衡。由於每個人的能力不同，我無法告訴每個人每天該花費多少時間來踐行。兩小時對某些人合適，對另一些人則不合適，你必須找到自己的平衡點。

和家人相處時間太多也會具有挑戰性，藥物過量會變成毒藥，睡得太多有害，站得太久也無益。我喜歡舉愛人——你的孩子或配偶的例子，若你告訴他們你喜歡他們、愛他們並擁抱他們，這樣兩秒鐘是好事；但若超過這個時間，就可能讓人感到不適。如果你太頻繁擁抱他們，他們一見你就會想逃。所以你要明白，即使是愛，太多也不是好事。世界上沒什麼東西會因過量而變得更好，過多的財富和權力只會讓人瘋狂，世間一切皆如此。

平衡是通往更輕鬆生活的鑰匙。我不想說什麼「快樂」的生活，因為我們的目標是保持心的真正穩定。快樂意味著激昂，而悲傷意味著低落。我們無法一直快樂，擁有更為安穩的生活更為重要。當過於快樂或悲傷時，你就無法做出良好的決策，因為這些情緒無法基於真相或邏輯。心穩定的好處在於能夠做出理智的決策。

就在昨天，我們乘船去往地中海。如果你想游泳，可以從船上跳進水裏。現在，對於熟悉大海或以前曾在海中游泳的人來說，他們跳入水中時感到非常放鬆；儘管我知道沒有什麼危險，但我還是不習慣在海中游泳。在泳池裏，你能看到池底，你也可以輕鬆遊到泳池邊；然而，大海卻不是這樣，海底或許有十六米或百米深，而且海洋是廣闊無邊的，這對我而言是人生的一課。那些熟悉大海的人內心波瀾不驚，既不過度快樂也不過度害怕，但在這種情況下，我的情緒卻不穩定，因為我缺乏下海游泳的經驗。就像我之前提到的在黑暗中行走一樣，這表明了穩定和理智思考的重要性。

要理解佛法，現在，就在此時此刻，你已萬事俱備。只是回想一下生活中你理智做過的事，並思考這些對於身為佛弟子的你有多重要。切記，你所做的一切都會影響來世。我們通常會說：「為了擁有更好的生活，我們應該賺更多的錢或取得更大的權力。」不過仔細想想，假設你傾盡一生來賺錢——藉口是為了家人，這樣他們若遭遇困境就不必痛苦掙扎——但是在生活中，我們時不時就會看到，財富往往是家庭破裂、彼此紛爭，甚至自相殘殺的主因之一。我並不是說「不要工作」，我知道並不是每個家庭都會為錢財而同室操戈。重要的是要明白，如果你的孩子和家人沒有這個處境的業因果，那麼再多的工作或錢財也保證不了什麼——你的孩子或其他家人也許會犯錯誤，許多事情也可能出錯——比如一筆賠本的買賣或一項糟糕的投資。業力是關鍵，如果孩子並無享有財富的福德或業，那麼一切都會敗光。

看清真相：穩定與接受

重申一遍，我不是說財富不好。只要你對它理解正確，一切都是可以的（即：只要不執著於財富，擁有金錢本身不是問題）。我們應理解財富與權力為何物。佛說有兩件事一直形影不離、無二無別，卻包含了幾乎所有不同的世界，這兩件事是：你所見的世界與真實的世界——這是相對實相（即：世俗諦）與究竟實相（即：勝義諦），而佛法則全部基於此主題。比如說，酒精飲料本身並不壞，但一旦你喝醉了，問題就來了。我們不該因酒精飲料能醉人而說它不好，酒精飲料本身並不壞。只有當我們未能適度飲用它時，它才會導致我們瘋狂、鬥毆、大喊大叫等等。重要的是得知道我們生活在相對真相中，但絕對真相是空性的。如果你已經明白這一點，就會對正發生的事減少執著和情緒，你將擁有更加平靜、放鬆的生活，即良善、平衡的生活。

我常試著建議的第二件事是接受你的生活，無論過得怎樣，這會把你的心從過去和未來帶回當下。我四十歲了，我必須接受這個事實。我不會想著「我想要回到二十或二十五歲」，如果那麼想，我絕不會開心。如果我活得夠長，可能會活到六十歲，但再說一次，那是未來。如果你仔細想想，我們常常把問題從未來帶到當下，然後說「我不開心，未發生的事情可能會發生」，這種來自未來的痛苦毀了當下。因此，無論你是怎樣的，都該接受自己，這並不意味著你不該提升自己。接受你現在的樣子，無論胖瘦、膚色黑褐或其他什麼。如果你富裕，別想著「我要更富」，

更加富裕不意味著更幸福。現在你就可以幸福，更加放鬆——你只需接受現實。

舉個失去摯愛的例子，你變得情緒化，痛哭流涕，身體煩躁不安，茶不思飯不想；當你接受那個人已經離開，所有這些困難就停止了。阻止你接受這一點的是你對那個人的執著——你沒有放下。要過上平靜美好的生活，理智的思考是秘訣，這是讓生活更加穩定的關鍵。

穩定和接受就是我們所說的平衡。我在此分享的是自己個人對佛法的理解，我並不是說這是絕對或唯一的佛法道路，不過我覺得這兩點會讓我們的的生活更有意義。這不是說你一定要照我說的做，這只是我自己的發現而已。如果你覺得你能運用這當中的一部分，並認為它可能會對你的生活有益，那你當然可以去實踐。

佛法全都是關於智慧或知識，這就是為什麼我們稱佛法踐行的目標為覺醒或證悟。達到證悟境界後，並不意味著你會飛或到天堂，證悟比天堂更好。我們的心是強而有力的，大多數人低估了自己的心。我們必須相信自己，要更加理智地訓練心。佛知道每個人都有證悟的能力，這就是他教授佛法的原因——否則，他就不會費心了。許多人認為他們需要保護自己的宗教或傳承，但對傳承最大的威脅就是你。這是我的演講，現在我們念誦回向祈禱文。

編注：

[1] 無法依賴其結果的事情：意指此事的結果不確定、無法指望和依靠。



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>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有