



真正的幸福與悲心的力量

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

2025 © 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: [The Sakya Tradition](#) 薩迦傳承

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），應挪威奧斯陸噶瑪紮西嶺佛學會（Karma Tashi Ling Buddhist Center）的邀請，於 2023 年 7 月 27 日在該佛學會賜予了公開演講。「薩迦傳承」於 2025 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 Florian Ilgenfritz、Sheila Bidar、Lester Shenton、Sue Strong、Maria Silvia、謝寶瓊及謝寶萍慷慨贊助。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 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

導讀

佛陀教法浩瀚深遠，唯有學以致用、踐行體證，方得真正受用。



法門雖八萬四千紛繁多樣，其根本目的皆在指引我們認清煩惱根源，並將之徹底斷除，以證得究竟安樂。有些教導側重于顯而易見的實踐，有些則引導深入更微細的層面探索，但無論法門施設引導如何不同，歸向終點皆同一大道。

初學之士或覺法海無涯，無所適從；即便已入法道，亦可能于途中迷惘，感雲遮霧繞，難見歸途。

本篇，法王簡明概述成佛之道，次第開顯，使正法之路清晰可循：初學者可由此明辨修行樞要，久修者能依之廓清途中迷障。無論初涉佛法，或已精進多年，皆可循此通途，步步穩行，趨向圓滿覺境。

目 錄

引言	1
得人身之難	5
粗大與微細的無常	10
業因果、負面情緒、我執	13
慈悲	17
我們在輪迴中遭受的苦	21
皈依	22

引言

各位上午好，歡迎大家參加今天的法會。如你們所知，這是我第一次造訪挪威。從機場過來的路上，我看到這個國家乾淨整潔、綠意盎然，十分美麗。我聽說挪威人民非常關愛環境，我認為這是件好事。特別是為了我們的子孫後代，我們應當保護環境，這樣世世代代的人才可能幸福、和平、和諧地生活。感謝諸位在此地所做的一切工作。

今天的主題是幸福與悲心的力量。

作為人類，我們在生活中需要許多東西，我們需要衣、食、住、友、伴，以及許多其他事物。然而，在這一切之中，最重要的莫過於精神上的踐行。我並非指每個人都必須去踐行佛法——我指的是任何精神踐行。每個人的想法、問題和品味各不相同，因此，我們需要多種精神道路，以契合不同人的需求。這就像藥物一樣，沒有一種藥能治癒所有疾病，我們需要不同的藥物來應對不同的病症。對於精神需求，我們同樣需要多樣的道路。我認為，基督教適合某些人，印度教適合另一些人，伊斯蘭教適合又一些人，

而佛教適合再一些人。斷言某種宗教比另一種宗教更優越是不正確的。不同的宗教和傳統對於滿足不同人的需求至關重要，就如同特定的藥物對一位病人有益，但對另一位病人卻未必有益。這就是我尊重世界上所有宗教的原因。

此外，當務之急是，我們應當團結一致、攜手合作，共同應對全球性挑戰——戰爭、疫情、自然災害以及其他問題。在佛教中，我們講緣起相依，意味著萬事萬物彼此相連、相互依存。倘若我們忘記這一點，對環境、對大自然母親漠不關心，就會製造氣候變化等諸多問題。作為人類，我們每一位都有責任去關愛這個世界，使這世界更幸福、更快樂、更和平、更和諧、充滿慈悲。我是一名佛弟子，從佛教的角度而言，一切有情眾生皆平等無別，都是我們應以愛與慈悲對待的對象。即使是動物，也同樣有權利安然、快樂地生活。

依照佛教教義，一切有情眾生皆具佛性。所謂佛性，意味著心的真實本性從未被障蔽或染汙。心的真實本性是清淨無垢的。從根本上講，「我們的心」與「佛證悟的超凡智慧」並無差別。然而，目前，眾生的心與佛的智慧之間卻存在著巨大的差異。作為凡夫，我們身不由己，沒有做選擇的自主權和力量。我們的業和煩惱之風吹向哪里，就必須隨之而去。我們無法說「我要生在這裏」或「我要去往那裏」，只能任由業力與煩惱牽引，它們把我們往哪里拉，我們就不得不往哪里去。

這是因為我們尚未洞見自己心的本性。此刻，我們的心被二障所遮——煩惱障和所知障。佛陀已真正徹底破除了一切形式的障蔽，因此得以徹見心的真實本性——我們稱之為「證悟」。他們具足圓滿的力量、智慧及慈悲。儘管我們皆具佛性，但眾生與諸佛之間仍存巨大差異，而我們的目標是有朝一日成佛。

我們如何才能成佛呢？唯一的方法就是踐行佛法。我是依循佛教傳承而說的。如果你是一名佛弟子，想要遵循佛法的生活方式，那方法就是踐行達摩——佛法。「達摩」是一個梵文辭彙，在不同的語境中有不同的含義。在這裏，它指的是幫助我們轉化心念的工具。我們的心如此狂野、未加調伏，因此極易被欲望、憤怒、無知、傲慢、嫉妒、急躁等煩惱左右。我們的心需要改變，斷除這些過失。我們需要生起慈悲心及其他良好品質。

若你這樣做，依照佛法所說，你最終可以消除一切的障蔽，得見心的真實本性。簡而言之，佛並不在別處，而在我們的心中。唯有通過消除障蔽，心的真實本性才能顯現出來。要實現這一點，我們必須踐行佛法。

要踐行佛法，我們需要正確的方法和恰當的因與條件（即：因緣）。通過值遇到的正確方法、恰當的因緣，每個有情眾生皆因佛性可成佛。但依照佛法所言，人類擁有最好的機會做到這一點，這是因為人類的心智遠勝於動物。人類既能以智商創造奇跡，也能以此做最邪惡的事。如老虎和獅子等珍稀動物天性兇猛，但

一只老虎能造成多大的破壞呢？老虎會為求果腹而殺害其他有情眾生，但除此之外，並不能做出巨大的傷害。我們人類卻能在幾分鐘內摧毀整個世界。而好的一面是，我們也能做非常好的事，帶給許多眾生幸福和喜悅。我們既能做最壞的事，也能做最好的事。正因擁有這種潛能，人類的心智極為強大有力，這意味著，生而為人是一個極為寶貴的機會。

得人身之難

根據佛法，從多個角度來看，獲得人身是極其難得的。從因、數量、實例和本質的角度來說，人身都是難得的。

首先，從因的角度而言，人身難得，因為要得到人身，就意味著已曾斷除惡業並行善業。當你環顧世界時，會發現行善業者寥寥無幾，造惡之人反而為數眾多。獲得來世得人身之因者，極為稀少。

從數量的角度來看，人身也難得。有一次，一位藏族喇嘛在授課時說，與其他一切有情眾生相比，人類是極為稀有的，數量微乎其微。聽眾中有一位中國人回應道：「顯然這位喇嘛從未去過中國。」確實，中國人口眾多；確實，全球人口也龐大。然而，當你把人類的數量與其他生物的數量相比，就會發現真的算不上多。例如，統計一個國家的人口比較容易，但要統計即使是一個很小的地方裏存活的微生物數量，幾乎是不可能的。如此眾多的細菌很容易被消滅。與其他形式的生命相比，人類的數量確實很少。這就是我們所說的，從數量的角度上講，人身是稀有且寶貴的。

第三，從例子的角度來看，人身稀有。這裏有一個例子：如果你將一把豌豆扔向牆壁，幾乎不可能有任何一顆豌豆會留在牆上，所有的豌豆都會掉落到地上。人身就像那顆偶然粘在牆上的豌豆一樣稀有。

最後，從本質的角度來看，人身稀有，具備十八種先決條件（即：暇滿）的人身尤為稀有。擁有這十八暇滿意味著遠離八種不利學佛的情況，並具備十種有利於踐行佛法的條件。

法教所提及的「不利之處」，指的是那些沒有機會踐行佛法的地方。例如，在地獄道中，那裏有極大的痛苦，以致那裏的眾生沒有任何機會踐行佛法。在餓鬼道中，眾生極度饑渴，同樣沒有機會踐行佛法。雖然我們無法親眼看到地獄道，也看不到餓鬼道，但我們可以從可靠的法教中瞭解它們。我們可以瞭解這些眾生的習性、體型、壽命等。

至於旁生道，我們無需依賴法教就能知道旁生道的處境，因為我們可以親眼目睹他們如何受苦。動物非常無知（即：無明），無法分辨是非對錯，因此，它們沒有機會踐行佛法。

在比人道更高的天界，天人在享受，感受著極大的歡樂，以致看不到踐行佛法的必要。他們有機會，卻不加以利用。在天界中，有一處稱為長壽天，那裏眾生的壽命極長，心智活動也會在持續數劫的時間裏停滯於有造作的三昧^[1]中；然而，最終這種狀態會結束。即便如此，這些天人也沒有機會踐行佛法。

在人道之中，也有許多人從無機會踐行佛法。首先，生活在邊鄙地之人，如生活在叢林深處的人，他們從未有機會學習。其次，有的人執持錯誤的見解（即：邪見）：不相信業因果法則、輪迴或佛法，他們也沒有機會踐行佛法。

第三，有的人生於無佛出世的時代。佛陀出世的時代稱為明劫，而無佛出世的時代則稱為暗劫。暗劫眾多，而明劫寥寥無幾。若無佛出世，便無佛法可學。

第四，有的人「根」嚴重缺陷^[2]。若一個人有嚴重的智力缺陷，就沒有機會踐行佛法。這就是四種沒有踐行佛法機會的人類狀態。

然而，我們雖已遠離了這八種不利之境，但僅僅如此仍不足夠，我們還需要處於有利之境。法教中列出了十種有利的情況，其中五種源於自方，五種則是從他方獲得的。

首先，你必須生而為人。

其次，你需生於中心之地。「中心位置」有兩個含義：從地理上講，它指像印度菩提伽耶這類遍佈著聖地，也是過去諸佛和現在佛（釋迦牟尼佛）證悟之處。另一個含義，是指有僧、尼、在家男女眾（即：四眾）^[3]的地方。

第三，你須具備健全的器官（即：根德圓滿），以便能夠理解教義。

第四，你不得犯下五無間罪之一。依共通佛法而言，有五無間罪：殺父、殺母、殺阿羅漢、令佛身流血（即：出佛身血），以及在僧團中製造不和（即：破和合僧）。若曾犯其中之一，便極難步入法道。

第五，人們需對戒律——即佛陀關於德行的教誨——懷有真誠的信任和信心。戒行是所有其他品質之根本，猶如大地是一切有情物和無情物之基。

這些是你必須從自方具足的條件。

有五個必須具備的、從他方獲得的條件。

首先，你需要出生在佛已出世的時代和地方。如前所述，明劫稀少，而暗劫眾多。當前之劫尤為殊勝，因其中將有千尊佛出世，故稱「賢劫」。

其次，你需要生於佛不僅出世且已傳授教法的時代和地方。當世尊釋迦牟尼佛在菩提樹下成覺時，並未立即傳法，而是說道：「我雖已找到如甘露般的教法，然無人能解其深義，故不宣說。」因此，成佛後的數周內，他未曾說法。直至梵天王前來祈請，並供養千輻金輪，唯有在那之後，佛陀方才開始講法，即轉動法輪。

第三，你需生於仍具鮮活傳承的時代和地方。過去有諸多佛陀，但其法教已湮滅。在一位佛入滅與下一位佛出世之間，間隔甚久。若你生於這些間隔期，則無機會踐行佛法。

第四，你需要生於有踐行者可為榜樣的時代和地方，比如僧、尼、在家男女眾。

第五，你需要有適合踐行佛法的正當謀生方式。嚴謹的行者通常居於森林、山上或洞穴中，遠離塵世，故獲取食物殊為不易。我確定你們當中的許多人都熟知米拉日巴尊者的生平故事。他是非常偉大的瑜伽士，卻缺乏食物。多年來，他僅以煮蓴麻充饑，既無鹽亦無任何調味品——除此之外，一無所有。

這些就是十八暇滿：遠離八種不利之處，並具備十種有利條件。由此可見，獲得人身何其艱難。正如前述，從因、數量、例子和本質的角度來看，人身皆極其稀有。如今，我們已具足這些暇滿，遠離八種不利之處，並擁有必要且有利的條件。此刻，我們正具足了一個千載難逢的良機，切勿虛度。我們應當善加利用來踐行佛法，獲得體驗，實現證悟境界。

如前所述，人類的心智極具力量。雖然它能作最邪惡之事，但也能成就偉大之事，甚至創造奇跡。獲得人身，比得到如意寶還要珍貴。據說有一種寶石可以滿願，若能尋得並清淨供奉於勝幢頂，便可滿眾生物質所求——衣食、醫藥、財富，皆可得。然而，它卻無法賜予解脫與證悟的境界。相反，憑藉這副人身，我們能尋得解脫與證悟。若將人身比作舟筏，它便是我們渡向解脫彼岸的唯一舟航，可以實現證悟境界。這就是為何人身何其珍貴，何其稀有，何其殊勝！

粗大與微細的無常

我們應立即踐行佛法，因為人生無常且脆弱。佛陀曾言，一切因緣和合之物皆無常。他闡釋無常有二：粗大無常與微細無常。

粗大無常，是指我們能夠察覺到的外在變化。夏去秋來，秋轉冬去，冬去春來，色彩更替，光影流轉，諸如此類。我們的身體也在不斷變化。我們從嬰兒到兒童，再到少年，成了成年人，最後邁入老年。外貌在變，體力在變，學識也在變。這些可見的變化，便是粗大無常。

另一種變化是微細無常或剎那無常，指的是那些過於細微而肉眼難以直接察覺的變化。舉例而言，我們的身體不僅僅是從孩童成長為成人，再逐漸衰老，而是每天、每時每刻都在變化。可見的、較為粗大的變化並非一瞬間發生，而是由無數剎那間的微細變化累積而成。微細無常意味著，事物在每個瞬間都處於變化之中。在最微觀的層面上，一切事物都在以可能的最短時間單位瞬間變化。

無人能預測死亡何時會發生

人的生命長短無定。在某些界域中，有情眾生的壽命是確定的，他們可能活 100 年、500 年，乃至更久。然而，作為人類，無人知曉死亡何時降臨。有人出生不久便離世，有的夭折於嬰孩時期，有的英年早逝，等等。甚至，有人尚未真正誕生，便已離去。

無人能夠準確推算或預測死亡何時來臨。概括而言，我們認為年長者會先於年輕人離世，但事實並非絕對，例如，許多時候，健康之人比病弱者更早逝。唯一可以百分之百確定的是，任何一個出生的人終將死去，從未有人生而不死。許多人不願思考死亡，所以他們避開這一話題，但這並非明智之舉，因為無論你是否喜歡，死亡終究會到來。最好的做法，是思考它，為此做好準備。經典中說：「無人能斷言，明天先到，抑或來世先至。」

生命如同燭火，或許燃燒得正旺，然而一陣風起，便瞬間熄滅。同樣，各種外在的和內在的障礙都會出現。我們的身體由元素（即：大種）^[4] 構成，當這些元素調和時，我們就健康。當元素失衡時——也許是火、水、風或地中的某一個過多——就會引起紊亂，就會生病。

疾病降臨，我們或許不得不面對死亡。死時，無論財富如何豐厚，智慧如何卓越，權勢如何顯赫，抑或朋友如何眾多，這一切都將失去意義、無濟於事，全都無法庇護於你。縱使掌握大權、且有數百名保鏢的人，也無法避開死亡。唯一能予保護者、唯一

可依靠者，亦是唯一的朋友，唯有你的精神踐行。你的精神踐行將決定你的去向，無論是正確的方向，抑或錯誤的方向。

死後心識會留存

屆時，你將不得不把一切都拋在身後，唯有心識得以存續。你曾深切關愛的一切——包括用房子、衣物、食物等保護的身體——終將被遺留下來。遺體將以不同的方式被處理，而心識將留存。

心無法被看見，無形無相，儘管它無法被我們看見，但卻極其強而有力。我們所做的一切都是經由心而作的，我們所做的善業是由心作的，我們所造的惡亦是由心所作。所有快樂都由心體驗，所有的痛苦也是由心體驗。然而，若我們尋找心的定位，是找不到的。心，必然存在，但若試圖尋找心之所在，卻終究無跡可尋。

心，究竟在哪里？即使你在身體的每一層、每一部位去尋找，依舊無法發現它的存在。

心是非常強而有力的，因此它不會就這樣消失。在此刻發生的事情將由你的業力決定，它會進入到另一個身體，或者進入另一個界域。依據法教，造下了許多惡業的人將墮入惡道。即使他們轉生為人，也會經歷許多痛苦。做了善業的人將轉生到善道。因此，在我們活著且仍然健康的時候，重要的是實踐善行和斷除惡行，這就是業因果法則。

業因果、負面情緒、我執

「業」的字面含義是行為。在佛法中，並沒有決定人在死後去向的造物主。我們的行為決定去向。我有許多朋友相信造物主。當事情出錯時，他們會憤怒地對造物主說：「你為什麼讓我受苦？」然而，在佛法中，你不能如此憤怒，因為造物主並不存在。決定你去往何處的，是你自己的業——你自己的行為。責任只在自己，與他人無關。

惡的行為，或稱惡業，源於負面情緒，而負面情緒則源自未見心的真實本性。我們執著於自我，儘管這樣做並無邏輯依據。

若有個「我」，它必定是身體、心或名字——「我」不是名字，因為名字本身就是「空」的，你可以每天改名。至於身體，它由許多部分組成，如果你從頭到腳檢查身體，在肌肉、血液、骨骼、韌帶和經絡中，沒有任何單一部分可稱之為「我」。不同的東西組合在一起形成這個身體，但它們都不是「我」。同樣，身體作為一個整體也不是「我」。我們說「我的身體」就像我們說「我的房子」。當你說「我的房子」時，意味著房子屬於你；當你說「我的身體」時，意味著身體屬於你。因此，身體並不是你。

至於心，它總是在變化。過去的心已經消逝，未來的心尚未產生，當前的心也在每一剎那中變化著。一直在變化的東西，不可能是「我」，「我」應當是恒常不變的。同樣，就像我們說「我的身體」，我們說「我的心」，這意味著心屬於你。那麼，這個大主人在哪里？誰擁有身體、心和其他一切？你無法在任何地方找到這位主人。

我們不但未見到心的真實本性——即無我之性，反而執著於自我。之所以如此，是因為從無始以來，我們有非常強烈的習慣性傾向（即：習氣）。每當你有「自我」時，就會對自己產生欲望，對他人產生憤怒，對總體無知（即：無明）。從這三大煩惱——貪欲、憤怒和無知（即：貪、嗔、癡）中，其他一切煩惱隨之而生。它們發展成嫉妒、吝嗇、傲慢等種種煩惱。然後，由這些負面情緒，我們造作出行為——身體行為、言語行為和心意行為。當你採取行動時，你就在造業，這些業將決定你是墮入惡道還是生於善道。

善行與惡行

有十種惡業：三種由身體造作，四種由語言造下，三種由心念而造。

- 第一是殺生，即殺害任何有情生命，從最微小的昆蟲上至人類。

- 第二是偷竊，即竊取不屬於自己的東西，不屬於你的東西，

從微不足道的物件到貴重物品。偷盜的方式多種多樣，包括強取豪奪、偷偷摸摸、坑蒙拐騙等其他手段。

- 第三是邪淫，即不道德的性行為，指與配偶以外的人發生不正當的性行為。

這三種惡行皆由身體造作。

接下來是四種由語言造作的惡行。

- 第一是妄語，即說謊，尤其是為了欺騙他人等諸如此類的原因。

- 第二是離間語，即在個體或群體之間製造分裂與不和。

- 第三是惡語，即傷人尖銳之言，如極具惡意的辱罵。

- 第四是綺語，即無意義的談話，如無用的閒聊，或討論戰爭、娼妓等加劇負面情緒的話題。

接下來是三種由心造作的惡業。

- 第一是貪欲，即見到美好之物便生起佔有之心。

- 第二是害心，即希望他人受苦、遇到壞事、遭遇不幸等。

• 第三是邪見，即持有錯誤的觀念，如否認因果業報，不信正法等。

這些就是十種惡行。作為普通人，立即斷除這些行為並非易事。我們應首先盡力視這些惡行為過失和真正的敵人。世間的敵人無法將我們墮入地獄，但惡行卻能。因此，我們應將自己的惡行視為最大的敵人，努力減少，直至徹底斷除。

接下來，是十種善行，它們正是十種惡行的對立面：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語等等。若做這些善行，便能在今生與來世收穫幸福。

十善行是我們的益友，能為所有來生帶來一定的喜悅和幸福。因此，我們應該努力斷惡行善。雖僅做善行不足以帶來永恆的證悟之樂，但卻能帶來暫時或世俗的幸福。

慈悲

然後，你應當練習並踐行慈悲。慈心是願有情眾生具足快樂與樂因，正如每位母親對孩子所做的一樣。每個母親都想孩子身體健康、心靈快樂，每個母親都想並且希望孩子能持續具有幸福快樂的因。

我們應當願每一個有情眾生都能如此，因為他們與我們息息相關。在過去的生生世世中，每一個有情眾生皆曾是我們的父母、親人、朋友。然而，由於生命流轉變遷，我們已無法認出彼此。我們將一些人視為敵人，一些人視為朋友，還有一些人視為陌路。但事實上，每一個人——即便是我們最恨的怨敵——都曾是我們最親愛的父母。我們應對每個人都生起慈愛之心，而非憎恨。

在生起慈心之後，我們還應生起悲心。舉目四顧，你會發現這世界並非樂土。世間遍佈痛苦、苦難，災禍頻仍，問題重重。當你目睹這些苦難時，悲心便會油然而生。悲心，是指見到有情眾生在身心上受苦，而生起願他們脫離苦及苦因之心。

悲心至關重要。我相信，世界上幾乎所有的主要宗教都教導悲心的重要性。從某種意義上來說，悲心可謂是一種普世性的信

仰。在佛教中，我們說佛陀的一切教法皆以悲心為基礎，尤其是在大乘法教中。從法道開始、中間乃至最後，悲心始終在大乘道上扮演非常至關重要的角色。

悲心的力量：水手的故事

悲心之力也極為強大。如前所述，在佛法中，我們相信業因果法則——這一法則決定了你來世的去向。有一個古老的故事。在古時有一男子是水手，他有個幼子。當時，出海尋找島嶼並帶回寶物等物品是非常危險的。

有一天，船翻了，水手溺水身亡。水手的遺孀、孩子的母親，不敢告訴兒子其父是一名水手，擔心他會繼承父業。她害怕他也會出海喪命。

於是，她告訴兒子，他父親從事的是其他職業，是個商人，兒子也便效仿從商了。但是，其他人看到後問他：「你為什麼做這門生意？你父親並不是商人。」

他把這個消息帶給母親，母親說：「哦，不對。是賣衣服、香料、各種各樣東西的商人。」

於是，兒子繼續做生意，把所有利潤都交給母親。一天，有人告訴他，他父親的真實職業是出海去尋島上的珠寶。他再次將這個消息告訴母親，母親這次說道：「是的，確實如此。但我我不敢告訴你，因為如果你做同樣的事情，你也可能面臨相同的命運。」

兒子極度渴望出海，但母親請求他不要去。他堅持己見，兩人發生了激烈的爭吵，甚至踢了母親的頭。最終，他還是出海了。

在海中央，他的船破裂開始下沉。他設法抓住一塊木板，安全地漂到了一座島上。在那裏，他發現了一間很漂亮的房子和許多美麗的天女，她們向他獻上供品，他感到無比快樂。

過了一段時間，他再次想出海，女神們都對他說：「你可以去任何地方，但切勿往南走。如果你去南方，將會遇到巨大的危險。」

然而，他沒有聽從，去了南方，發現了另一座漂亮的房子，那裏有更多可享樂的東西和更多的天女等等。他停留了一段時間，然後離開。

天女們再次告誡他：「不要往南走。」但他依然沒有聽從，去了南方，找到了第三座房子，那裏有更多的娛樂、更多的天女、豐富的享受和快樂。他非常非常快樂。

所有這一切的福報，都源於他之前曾將生意所得的利潤奉獻給母親。

他準備離開，再次被告知：「如果往南走，你會遭遇災難。」

他沒有聽從，仍然啟程南下，最終發現了一座巨大的白色房子。

然而，這次當他看到這座房子時，心中充滿了恐懼。僅僅看到這座房子，他便感到一陣恐怖。他走進去，看到一個人被繩子綁住，頭上戴著一個轉動的巨大鐵輪，正壓碎著他的頭，鮮血和腦漿四濺。

他問：「這個人為什麼會遭受如此痛苦？」那人告訴說，踢母親頭的人會在這裏投生。

忽然，天空中傳來一個響亮的聲音：「被綁住的人應該被放開，而沒有被綁住的則應該被綁住。」

那位在受苦的人立刻被釋放，而這位兒子則被置於那人的位置上，巨大的鐵輪開始在他的頭上轉動，帶來了劇烈的疼痛、恐懼；強烈的痛苦。鮮血和腦漿四處飛濺，痛苦令人難以承受。

就在此時，兒子心中默念：「願我的痛苦收攝其他眾生的痛苦，願所有其他眾生從此不再受苦。」

隨即，鐵輪將他碾碎，他死去，轉世到了天界。

悲心擁有如此巨大的力量。僅僅一瞬間的悲心就能拯救你。或許你無法達到故事中那種非凡的境界，但即便如此——僅僅一瞬間的悲心也能拯救你。即使你生在地獄，瞬間的悲心也能將你救贖。悲心生起的那一刻，就能拯救你。無論你身處何地，無論你做什麼，無論你與誰交往，你都應始終踐行悲心。悲心永遠不會讓你失望，它將保護你，給予你所有的喜悅、寂靜與幸福。

我們在輪迴中遭受的苦

依照佛法所說，界域分為六道：三惡道和三善道。三惡道是地獄道、餓鬼道和畜生道。這些惡道充滿了巨大的苦。這些苦當中有許多我們無法看到的，但可以在可靠的法教中讀到。至於動物如何受苦，我們則可以親眼目睹。

三善道是人道、阿修羅道和天道。阿修羅道介於人道與天道之間。阿修羅道眾生經歷著許多苦，因為他們的本性善妒，總是與天人競爭。由於他們的福德不及天人，因此總是戰敗。所以，他們總是處於痛苦之中。

天道的眾生享有極大的快樂與福報，然而，這種狀況是無常的。天人享有長壽與愉悅，但他們的生命終究會有一天走到盡頭。對於天人而言，時間過得飛快——當你在享樂時，自然感覺時間總是匆匆流逝。臨終時，天人可以從天眼中看到自己將轉生的地方。他們看到自己將再次墮入惡道，這讓他們極為痛苦。

在人道中，我們可以親身體驗到苦。我們認為生活是喜與痛的參半，但事實上，苦遠多於樂。甚至快樂，事實上亦不過是另一種苦。概括而言，無人能擺脫四大苦：生苦、老苦、病苦、死苦。

皈依

根據佛法，離苦的方法，即找到永恆的寂靜與快樂之道，就是踐行佛法——遵循佛陀所傳授的教法。而踐行佛法的第一步就是皈依佛、法、僧。皈依有不同的層次：世俗皈依與出世皈依，或者說有小乘皈依和大乘皈依等等。

據說，大乘皈依有四個顯著特點：皈依的因、對象（即：對境）、時長和目的。

大乘皈依的特別因素

大乘皈依的第一個特點是強調以悲心為皈依之因。概括而論，皈依的原因有三：恐懼、信心和悲心。首先，我們皈依佛、法、僧，是因為我們害怕面對苦。其次，我們皈依是因為我們對佛、法、僧能救度我們這件事有信心或信任。第三，我們因悲心而皈依。當我們受苦時，我們知道此苦是多麼不堪忍受、多麼困難，其他有情眾生亦有同樣的經歷。因此，我們對正在受苦的眾生出於悲心而皈依。

在大乘皈依中，這三種原因都存在，但主要的因是悲心。在大乘法教中，行者所做的每一個佛法踐行都不僅僅是為了自己，而是為了一切有情眾生。這意味著行者要具備大悲心。

大乘佛教的特殊皈依對境之一：具三身的佛

第二個特點是皈依的對象。在所有佛教傳承中，皈依的對境是佛、法、僧。然而，在大乘法教中，當我們提到佛時，指的是具備三身的佛。

第一個是法身，意即實相之身。法身被稱為「雙重清淨」。為何說「雙重清淨」呢？其中一種清淨叫本性清淨，意思是每個人心的本性都是本來清淨的，從未被煩惱所染汙。每個人都具足這種本性清淨，但我們尚未認識到這一點。我們沒有顯現出本性，是因為我們的心被煩惱障和所知障二障遮蔽了，這些障蔽阻礙了我們見到實相和心的本性。然而，佛陀通過福德與智慧的積累，已經斷除了一切形式的障礙，這便是第二種清淨（即：離垢清淨）如何顯現或實現。因此，我們說「雙重清淨」。

從這解釋中，你可以看出，法身並非外在的事物，實際上是我們心的本性，原本就具足於自心之中。然而，我們尚未見到或證悟它，它未顯現出來。當福德與智慧二資糧圓滿積累，法身就會顯現——此即證得佛果。佛果意味著通過消除障蔽，即完成雙重清淨，從而顯現心的本然清淨。當證得雙重清淨時，你就成佛；但從某種意義而言，你本自如此。

第二種身稱為報身，意為「受用之身」。當你成就法身時，也就獲得了外在的報身功德。然而，目前，我們尚未具足這些功德。報身是在凡夫的不淨、染汙之色身轉化為具足三十二相^[5]、八十隨形好^[6]的佛身時所顯現的。不淨的凡庸語言或聲音也會轉化為具六十支的梵音，這些支分是佛語的不同功德，如甘美之音等。而凡夫心則會轉化為佛的遍知智慧，即徹底證悟勝義諦和世俗諦的智慧。報身是最無上的佛果，住於最高的佛界——阿迦尼吒天（即：色究竟天、有頂天）^[7]。

報身具足五種確定：處確定、身確定、時確定、法確定和眷屬確定。處確定指的是我剛才提到的：報身始終駐於最高的佛界阿迦尼吒天，而不會前往其他任何界。

第二種確定是身確定，即報身不會變化或轉變為不同的形態，它是始終具足三十二相、八十隨形好的佛身。

第三是時確定，報身無生、無死、無老、無病。

第四是法確定，報身僅傳授大乘法教，而不教授其他層次的法門。

第五是眷屬確定，報身被即將成佛的最高層次的菩薩們所圍繞。

報身恒常存在，從不變易，永駐於最高的佛界，因此被稱為「受用身」。

第三種身稱為化身，意為「示現」。當報身駐在佛刹時，化身能以不同的形色去往任何地方。化身可以化現為佛、菩薩、聲聞、緣覺，亦可化現國王、王后、男、女、乃至動物等眾生。它可隨時隨地，以眾生所需的形色示現，以利益有情。因此，化身是變化的，與報身不同。事實上，佛本無生滅，但可示現生、滅，就像歷史上的釋迦牟尼佛在印度的示現。他乃化身現世，其形色示現了生、滅或在拘屍那迦入大般涅槃。

大乘佛教的特殊皈依對象之二：法，即教法與證法

「達摩」是梵語詞，依語境可有多種含義。我們所指的皈依聖法有兩個面向：證法和教法。

證法是指諸佛菩薩已經證得的，或說是他們通過遵循戒定慧三學踐行所獲得的體驗，這是法的一方面。另一方面是教法，即一旦他們獲得了體驗和真實見解^[8]後，將所悟之法以言語文字加以闡述。

釋迦牟尼佛的教法稱為「三藏」，意為「三個容器」，通常譯作「三個籃子」。三藏包括經藏、律藏和論藏（即：阿毗達摩）。論藏闡釋了獲得智慧或證悟究竟真相的方法。一般人並不關心探尋究竟真相，但更聰明的人會加以探求。世間對此有諸多不同見解，例如某些學派認為一切皆由神所創造。在佛教內部，也存在不同的見，最高的見被稱為「中觀」，意為中道。

佛陀本人曾授記，在他的入大般涅槃四百年後，將有一位名叫那迦的僧人闡釋圓滿的智慧。正如佛陀所言，名為龍樹的僧人

出現了，他闡釋了中觀。依龍樹所說，究竟真相超越四邊：存在、非存在、亦有亦無、非有非無。如果你說某樣東西真實存在，這就是永恆主義（即：常見）的極端；如果你說沒有任何東西存在，則是虛無主義（即：斷見）的極端；而說兩者皆俱或皆非，同樣也是極端。究竟實相遠離一切極端，超越言詮。

龍樹論曰：萬法皆可依兩個真相（即：二諦）理解，即相對真相（即：世俗諦）和究竟真相（即：勝義諦）。在世俗諦的層面上，他接受一切：有世界，有眾生，有苦，有樂及其他一切。但在究竟的層面又如何呢？如果我們說一切皆虛無，這也是一種極端。虛無並不是正確的說法，因此，龍樹使用「順雅塔」這個辭彙，意為空性，指現相的究竟本性。了悟空性就是了悟了究竟實相，究竟實相超越永恆主義、虛無主義等極端。

論藏是對佛法的系統化解釋，與經藏共同闡明如何了悟智慧。要有了悟智慧的成功禪修，就需要良好的戒律作為基礎。因此，律藏是關於戒律的闡釋。

如前所述，戒定慧這三者是三藏——經藏、律藏和論藏的內涵。當你在律藏的基礎上，通過遵循經藏和論藏的教導，有成功的勝觀時，你便能夠了悟究竟真相。當你了悟究竟真相時，便能獲得證悟境界——這就是法。

大乘佛教的特殊皈依對象之三：僧

「僧伽」事實上是指團體，神聖的團體。當我們去皈依時，我們皈依佛陀作為嚮導，皈依法作為道路，皈依僧為法道上的友

伴。大乘佛法中的皈依僧伽的特點在於，將已達不退轉境界的菩薩視為真正的僧伽。

如果你需要前往一個未知的目的地，就需要一個引導者來為你指點正確的道路，但僅有引導者是不夠的。引導者會向你展示道路，但你必須親自去走。引導者不能只是帶著你，換句話說，你必須踐行佛法——佛陀所教授的法。佛陀的幫助方式並不是通過展演神通。佛陀不能將你直接帶入證悟，你必須自己成就證悟。這正是佛陀自己所言「你是你自己的怙主」。沒有其他人能夠拯救你，唯有你自己能夠拯救自己。因此，概括而言，所有佛弟子將法視為我們的真實道路，而皈依僧伽則是我們在法道上的同伴。

總的來說，菩薩道皈依的第二個特點——對境的特別，指的是皈依具有三身的佛，皈依法的教法與證法，皈依聖菩薩僧伽。

大乘佛教皈依的時長具有特別之處

在大乘法教中，皈依的時長是從此刻開始，直到達成證悟境界為止。而在小乘法教中，皈依的時長僅為達到涅槃境界時。對於大乘法教而言，涅槃和輪迴是兩個極端。輪迴是伴隨苦且無自由的狀態；涅槃則無苦，但被視為另一種極端。這裏的「涅槃」是一種無苦的非活躍狀態，而不是你所有品質的全面發展。事實上，這種涅槃往往是獲得證悟境界的最大障礙。

根據大乘法教，我們所追求的是超越輪迴和涅槃的境界，這稱為「不住涅槃」，意味著不住於任何極端的涅槃。由於大智，佛陀不住於輪迴的極端；而由於大悲，佛陀不住於涅槃的極端。

大乘皈依目的之特殊性

第四個特別是皈依的目的。在大乘法教眾，皈依的目的不僅僅是為了自己，而是為了一切有情眾生。獲得證悟境界不僅實現了個人的目標，帶來永恆的幸福與快樂，亦圓滿一切有情眾生之善願。

好，我今天的演講就到這裏。感謝大家的聆聽，祝願大家萬事如意。

編注：

[1] 「samādhi」（梵）三摩地，又譯三昧，意為等待、正定、正信行處、調直定、定或禪定，也就是將注意力集中在一處，使心專注。

[2] 根不具足，指眼耳鼻舌身意有一種或數種缺陷。比如聾啞人，難以聽見、不易表達；意根不全，則什麼也不懂，什麼也學不會，也難以交流和正常思維、辨析、記憶等等。

[3] 四眾佛弟子：持有比丘戒律的僧尼，以及持守優婆塞戒（戒除殺生、妄語、偷盜、淫邪、醉酒，末者包括任何導致其情緒和能力發生改變的酒精或藥物）的在家人。

[4] Elements：直譯為元素，佛教術語為大種，是構成世界或身體的基本元素，有四種：地、水、火、風，即四大元素或四大。

[5] 佛陀的三十二相，即足安平相、千輻輪相、手指纖長相、手足柔軟相、手足縵網相、足根滿足相、足趺高好相、腓如鹿王相、手過膝相、馬陰藏相、身縱廣相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七處平滿相、兩腋滿相、身如獅子相、身端直相、肩圓滿相、四十齒相、齒白齊密相、四牙白淨相、頰如獅子相、咽中津液得上味相、廣長舌相、梵音深遠相、眼色如紺青相、眼睫如牛王相、眉間白毫相、頂成肉髻相。

[6] 佛陀的八十種相好，又名八十種隨形好，即無見頂相、鼻高不現孔、眉如初月、耳輪垂垂、身堅實如那羅延、骨際如鉤鎖、身一時迴旋如象王、行時足去地四寸而現印文、爪如赤銅色薄而潤澤、膝骨堅而圓好、身清潔、身柔軟、身不曲、指圓而纖細、指文藏複、脈深不現、踝不現、身潤澤、身自持不逶迤、身滿足、容儀備足、容儀滿足、住處安無能動者、威振一切、一切眾生見之而樂、面不長大、正容貌而色不撓、面具

滿足、唇如頻婆果之色、言音深遠、臍深而圓好、毛右旋、手足滿足、手足如意、手文明直、手文長、手文不斷、一切嚙心之眾生見者和悅、面廣而殊好、面淨滿如月、隨眾生之意和悅與語、自毛孔出香氣、自口出無上香、儀容如獅子、進止如象王、行相如鵝王、頭如摩陀那果、一切之聲分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛紅色、毛軟淨、眼廣長、死門之相具、手足赤白如蓮花之色、臍不出、腹不現、細腹、身不傾動、身持重、其身大、身長、手足軟淨滑澤、四邊之光長一丈、光照身而行、等視眾生、不輕眾生、隨眾生之音聲不增不減、說法不著、隨眾生之語言而說法、發音應眾生、次第以因緣說法、一切眾生觀相不能盡、觀不厭足、發長好、發不亂、發旋好、發色如青珠、手足為有德之相。不同佛經裏有不同版本，但大同小異，編者本文選取的是比較普遍的一種，感興趣的讀者可自行查找。

[7] 對於下一世就成佛的這部分十地菩薩而言，特指報身佛所在的色究竟天內院，以與凡夫天人的居所色究竟天外院作區分。

[8] 真實見解，意指不僅理論到位，也證悟到位了。



■ 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>

2025©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有