



轮回唯苦，离苦得乐

萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津） ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2024 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 1991 年应英国伦敦 Jamyang Buddhist Centre 的祈请，赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Olli Hartikainen、Isabella Fehler、Maria Julia Silva、谢宝萍及谢宝琼慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员，为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



“轮回皆苦”是经常被人了解和提及的佛法主题，许多人根据自己的理解推断，认为佛教是消极的。事实上，恰恰相反，正是因为知苦和探寻苦乐之规律，我们才有可能离苦得乐，从而有机会体会到真正的乐——这是一种非常智慧和真正积极的态度。

想象一下，如同一些幼儿天真无知，以为糖果唯是美味，贪多不已终致蛀牙。又比如，眼睫毛刺到眼睛里，但自己却不自知其因。这些例子表明，我们可能常常误以为某些事情是“正常的”、“快乐的”、“理所当然的”，实际上却因不了解它们是苦的本质，从而一再不自知地遭受痛苦。

每个人都渴望快乐，这无可厚非，而掌握真正快乐的本质，并能够获得它，才是明智之举。本篇就像黑暗中的灯塔，为我们提供指引，引领我们走向真正快乐之所在。

轮回唯苦，离苦得乐

除了苦之外，轮回什么都不是

身为人类，我们在生活中需要很多东西。有些事我们觉得必须实现，有些事则是我们愿求的。但无论我们拥有多少，无论我们成为怎样的人，总会觉得永远不够。我们总是需要更多，永不餍足——无关我们身在何处，在发达国家还是发展中国家，无论我们做什么或拥有什么，总是感到无法满足。我们自己的经验显示，亦如佛陀所说的——轮回不是别的什么，唯一是苦。轮回的本质是苦，就像火的本质是热的一样。

无论我们受没受过教育、有没有宗教信仰，无论我们的传统、哲学或观点如何，所有人都有个共同点：每个人都希望从苦中解脱，每个人都希望幸福。为此，每个人都以世俗的方式和在精神的层面，忙着为自己的幸福而努力，每个国家也在追求发展，以创造更多幸福并减少痛苦。然而，不论我们做什么，我们的苦永无止境，最终幸福也渺无踪影。那我们怎样才能实现离苦得乐呢？

佛性与精神践行的的重要性

根据世尊佛陀的教法，每位有情众生皆具佛性。这意味着心的真实本性是本然清淨的，不被任何障蔽染污。这就是若我们努力就可能证悟的主要原因。但此刻，我们还未认出佛性，它完全被障蔽所遮。然而，障蔽并非佛性的一部分；如果是，那障蔽就永远不会被消除。煤的本质是黑色的，无论怎么洗煤，也永不会变白；然而，烦恼或障蔽并非如此。它们只存在于外层，只要方法得当，就可以消除，就像一块白布，可被彻底洗净。如果我们努力且遵循佛法之道，就能成为圆满证悟的佛。

因此，我们生命中最重要之事，就是自己的精神践行；其他的一切——物质事物、权力等等——都只能在今生中对我们有益。在我们离开此世界的那一天，就不得不将一切弃之身后：我们的财富、我们的朋友，甚至我们如此关心的这副身躯——在母亲子宫受孕那日起就拥有的身躯……。当我们离开这个世界时，唯有神识会继续。死亡时，我们唯一可依靠的就是自己的精神践行。

此生中的困难

即使在此生中，我们的精神践行亦能帮到自己。当一切顺利时，我们可能察觉不到这一点；但重大问题或悲剧出现时，“可依靠精神援助的人”与“不能依靠精神援助的人”之间存在着巨大差异。没有精神援助的人，在面临悲剧和苦难时，会在绝望中

被迫铤而走险或采取极端手段；但有精神援助的人，就有所准备，所以他们的心理负担会少一些。佛陀的基本教导一直告诉我们：一切皆无常——一切由因和条件（即：缘）所造的事物皆无常，而每个被烦恼染污的行为皆是苦。因此，当面对悲剧或巨大困难时，有精神帮助的人会明显意识到：这并非意想不到的意外，亦非针对个人之事，而仅仅是轮回的本性。当面对同样的悲剧，“有这种认知的人”会比“没有这种认知的人”更能应对困难，因为他们明白困难的真正本质，从而减轻心理负担。

心为主导，而身体如仆。这就是为何当心理负担减轻时，外在的苦也会减少。若心是快乐的，那么即使是生活在最贫穷、条件最差的国家中的人，也会快乐；但若心不快乐，即使是生活中拥有各种设施的人，也会有痛苦。心是最重要的因素——即使在面对今生的挑战和苦难时——这就是为何我们能做的最重要之事是佛法践行。

佛法之道

这个世界上有很多宗教，每一种都各有千秋，各有帮助人类除苦之道。最初，世尊为了无有例外的一切有情众生而生起菩提心；然后，在中间，他积累了巨大的福德和智慧；最终，他证得圆满的正觉，即断除了一切形式的障蔽，并具足了一切可能的优良品质。因为他最初的动机是利益有情众生，所以他所有的身、语、慧的事业都是为了利益有情众生。佛陀最重要的事业是语事

业，即转动法轮。佛陀用言语表达了他所获得的证悟和圆满知识，他教导众生，向他们展演如何消除痛苦、苦难或不满，如何趋入解脱与证悟之道。

如同虚空无边无际，众生亦是无量，这些无量的众生各不相同。在座的每一位都是人类众生，但我们每个人却有不同想法、不同的喜好、不同的烦恼等等。为了契合各种心理倾向，佛陀予以了种类繁多的法教。正如我们需要许多不同的药物来治疗不同的疾病一样，佛陀也予以了许许多法教来帮助无量众生。这些无量的法教可依其主题、年表和其他方式进行分类。但概括而言，与我们相关的分类，是从追随者的角度出发的。追随者有两种：希望遵循较小的道路并寻求较小目标的人；希望遵循更大的道路并寻求更大目标的人。此乃小乘与大乘二乘之间的区别。

二乘

小乘法道中虽然有很多教法，但最重要的精髓是不伤害任何有情众生，无论是身、语还是意方面。在大乘道中，除了不伤害有情众生之外，还应尽可能地利益他们，这是因为每位有情众生都和我们一样。从个人经验中，我们知道自己多么希望远离痛苦、多么希望获得快乐。从最小的昆虫上至最聪明的人类，再到天人，每个有情众生皆有此相同的愿望。因此，只为自己着想是不对的。我只是一个人，而其他众生无量。在“一”与“多”之间，显然“多”更为重要。

此外，美好的事物和品质永远不会从自私之心中生起，从自私之心中生出的，唯有痛苦。印度大智者寂天说：“世间一切痛苦、苦难、不满，皆源于自我珍爱。（即：一切世间苦，咸由自利生）。”当我们想到自己时，会经受嫉妒、竞争、傲慢、吝啬、欲望、仇恨等等，所有不净的念头都生起了，而任何由不净念头产生的行为，都会导致痛苦。如果树根有毒，那么从树上长出的任何枝条，也都是有毒的。同样，由烦恼生起的行为，只会带来痛苦、苦难、不满。

寂天菩萨还说：“世间所有的快乐，都源自于希望他人快乐（即：所有世间乐，悉从利他生）。”如果你希望他人快乐，那么一切美好的事物和品质都会生起，就像有药性的树，其根亦会生药性一样。任何肇自慈悲心和希求帮助其他有情众生的行为，都会产生快乐。这就是为何大乘佛法根本是慈悲，慈悲是一切快乐和一切利益的源泉。

我们必须以种种方式努力长养慈悲心，但仅仅想要利益众生是不够的，我们必须以行动将他们从轮回中救度出来，我们必须将他们置于幸福之道。但，目前我们无法自如地这样做，我们没有全然的知识或力量，我们完全被业和烦恼所束缚。唯一能有效且全然地帮助有情众生的方法，就是成就圆满的证悟。一旦我们成就圆满证悟，就能在一刹那间救度无量有情众生。我们必须成就圆满证悟，不仅是为了自己，也是为了一切有情众生。即便仅有一刹那这样的念头，都有不可思议的福德。我们必须尽力以种

种方式生起真实、诚挚之愿，即为了一切有情众生的利益而成就圆满的证悟。

方便与智慧

没有因和缘，圆满的证悟就不会生起。适合生起圆满证悟的因缘皆能在大乘道中找到。诚然，此道是广阔的，也包含很多东西，但重中之重的是动机，即“为何要遵循此道”。动机应该是要成就圆满证悟的真诚愿望——这是我们践行佛法的基础。在众多的佛法践行中，根本唯二：证悟智慧的方法（即：方便）与智慧本身。如同鸟需要双翼才能在天空中飞翔一样，我们需要方便与智慧的双翼以成就证悟。要走路，我们需要双脚移动，需要眼睛看路。没有眼睛，就看不到往哪里走；没有脚，即使能看得见路也走不动。

方便是指通过如慷慨（即：布施）、持戒、忍耐（即：安忍）、尽力（即：精进）和专注（即：禅定）等践行来积累福德。然而，所有这些，包括慈悲心的践行，都只是压制我们的过失，包括主要或根本的过失，即我执。所有其他过失均由我执产生。方便的践行是压制我执，但要从根本上挖除它，则需智慧。智慧能够彻底根除我执。要长养这种智慧，我们必须练习专注的禅修（即：寂止）或奢摩他。以寂止为基，我们可以增进智慧，能够见到一切现相——包括自我与外在的现相——究竟真相的智慧。

如此，智慧与方便结合，便可成就圆满证悟。

忙碌的生活

很多人，尤其是生活在大都市的人，说践行佛法对他们而言有难度，说有很多干扰、太多喧嚣，或他们的生活很忙，等等。然而，世尊佛陀给了我们许多教法，所有这些教法的都是为了调伏此般狂野的心。因为自己的狂野之心，我们才与烦恼纠缠，被缚于轮回三界，从无始以来就经受着痛苦、苦难、不满。过去，我们受过巨大的苦；现在，仍在受苦；若现在不努力改变自己的心，我们将继续受苦。

有许多不同形式的佛法践行，包括念诵、供养、顶礼、寂止、转绕、学习（即：闻）、审思（即：思）、禅修（即：修）等等，所有这些都是为了能调伏自心。“达摩”一词本身在不同的语境中就有不同的含义，但它通常指的是改变不净心的教法，或是将与烦恼纠缠的狂野之心转向正确的法道。

佛法践行应正确进行，以使其真正奏效，如能正确，即使是简单地模仿或通过动作也会有一些利益。了解佛法践行是否奏效的方法，是观察践行是否正在改变你的心。一切都取决于我们如何将佛法付诸实践。如果以正确的方式去做，即使你是生活在最繁忙城市中最忙碌的人，也可成为一位非常好的佛法践行者。这是因为我们遇到的每一件事，所做的每一件事，以及所交往的每一个人，都是践行佛法的机会。在大城市里，你可以看到一切都在变化，这该提醒到你——一切都是无常的。在大城市里，你也

能看到诸多痛苦，而这也可以是佛法的一份体验。佛陀告诉我们，一切都是苦；我们可以用肉眼切实看到苦，而不仅仅是从法教中了解到苦。你与某人交往的每一刻，你都有机会去帮助他们，去践行慈悲心。当人们让你心烦的时候，当他们生你气或扰乱你心时，你都有机会践行耐心。在日常生活中，尤其是在城市里，无论你要去往哪里，无论忙于工作还是宅在家里，都有很多践行佛法的机会。城市生活的经历和体验，可以帮助你更深入地了解佛法，更强烈地需求佛法。

有体验的见解

像是寂止与胜观等更高的禅修践行是重要的，但要达到这个层次，我们必须先建立一个基础。四项共同的基础践行（即：四共加行）是：观修得珍宝人身之难、无常、业因果法则和轮回之苦。你可以从导师那里学到这些东西，或在书中读到它们，但仅获取知识是不够的。我们可能已听过一百次关于获得珍宝人身的困难，但若我们仍有愤怒，那么它便没有使我们做出任何改变，我们仍停留在同样的层次，有着同样的烦恼。

当我们知道法教，却没有通过审思体验它们时，就会发生这种情况。知道和体验是不同的两回事。有些人可能知道很多经典和法教，但若他们不践行所知，若他们不在日常生活中运用所知，就是不正确的。如果你做了美味的食物但不吃，那做食物就没有意义了。同样，学习佛法是为了在我们的日常生活中使用它。要

做到这一点，我们可以依靠许多方法，包括我们日常经历中所呈现出的机会。如果我们正确应对，那我们所看到或遇到的一切，都可以是佛法教导。

如果你有这个基本的基础——不仅是你的理解，还有一种内在的感受——那么你就不会在佛法践行中浪费任何时间，你将尽一切努力获得解脱和证悟。一个人在监狱里只有一个念头，就是要出狱。同样，当你对轮回之苦、无常、死亡等有了真正的了解时，你就会有真正发自内心的冲动，要去践行佛法，逃出轮回。若你有践行佛法的真诚内在愿望或驱动力，那么更高的禅修——寂止和胜观，也会生起。

拥有此般坚固的基础——意即一种内在的感觉或驱动，而不仅仅是知识——取决于我们的福德。在我们的过去生中，我们通过做善行和特别的祈祷来积累福德，因此，我们此生投生为人。不仅如此，我们还有幸听闻佛法、践行佛法等等。我们必须通过祈祷及对咕噜、佛、法、僧的虔敬心，同时还有对一切有情众生践行慈悲心来积累福德。当我们的福德增加时，我们的智慧也会增加，这两者是齐头并进的。两者皆具，我们就能在法道上成功。

我的讲话就此结束。祝愿所有人长寿健康，在精神之道上圆满成功。愿三宝的加持现在及永远皆与你们相伴。谢谢。

问答

问：您刚才说，遇到问题时，“没有精神践行或背景的人”会比“有精神践行的人”更难地面对问题。我认为自己有一些精神背景，但我仍然发现这些问题非常大，这是否意味着我做错了什么？

答：当一位精神之道的践行者面对痛苦、苦难时，并不是容易的。当然，一般而言，我们面临的问题对每个人来说都是一样的。但是相比之下，没有任何精神背景的人，在面对困难的时候，会比没有精神背景的人经受到更多的苦。如果一个人的精神层次低，或者对佛法的理解层次低，那么他的问题当然会显得很大。

问：您说有无量众生，这怎么可能？我们怎样才能对他们生起悲心呢？

答：现代世界也这样认为。在科学中，有伴随着许多行星的诸多世界，等等。此外，时间是无有起始的。我们一直在这个无有起始的轮回三界中，而且我们也不可能说一个人的心是从这一时或那一时开始的。我们的心从无始以来就有了，这就是为何通过无尽的转世，每个人都被连系起来，无论是作为母亲、父亲、朋友等等。

我们基于“一切有情众生都曾是自己母亲”的想法，来践行慈悲心。对于大多数人而言，对他们的母亲生起慈悲心的感觉是容易的。每个孩子，在他们面临问题时，都会呼唤自己的妈妈。我们对母亲有着非常亲切的感情。因此，践行的方法是：首先，对自己的母亲长养真正的慈悲心；然后，是对亲人；然后，对陌路人；接着，是对难以相处的人和敌人。将这些人视为自己的母亲会使慈悲心的践行更容易。

问：您能多谈一下“我执”吗？

答：正如我说的，有情众生有许多不同的心态。但从精神的角度而言，我们都有这种对自己的关怀心。一般而言，这是自然的。此刻，我们体验到自我与他人之间的巨大差异，虽然我们可能对他人有一些关心的感觉，但这些感觉不如我们对自己的感觉强烈。例如：如果你生病了，你会全力以赴治疗自己的疾病；但是，如果你看到别人生病了，虽然你可能会帮助他们，但对你来说，治愈他们的疾病不会像治愈你自己的疾病那么重要。

想要帮助其他有情众生，有很大的利益。这是一个正面的想法。在大乘法教中，我们将这种愿望扩展至一切有情众生。我们生起菩提心，或证悟之心，即帮助无量有情众生从痛苦、苦难、不满中彻底解脱出来的愿望。目标不是解决一种问题或只帮助一种众生，而是解决所有有情众生的所有的问题和所有的苦。有这个念头，即使一瞬间，都有巨大的福德。



■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了大量的寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有