



智慧与慈悲

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

2023 © 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 2003 年在美国麻省 South Egremont 市的 Ahimsa Institute 赐予此开示。“萨迦传承”于 2023 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 Maria Julia Silva、李志光和谢宝葵慷慨赞助。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。



智与悲

要在世俗生活中取得成功，智慧与慈悲不可或缺，在法道上智悲尤为如此。在众多优良品质中，为何智悲可谓是大本大宗？

获得这两种品质是否属于天方夜谭？佛陀是如何教导我们的呢？何为学佛的正确之道呢？我们如何通过佛法的视角，看待个人乃至世界大事？

本篇内容递进深入，宛如迷雾中的醒目明灯，为云里雾里的我们，在世俗生活和精神道上皆照耀引路，直至顺利抵达目的地。

目录

| | |
|--------|----|
| 介绍 | 1 |
| 精神发展之需 | 3 |
| 佛教的观点 | 5 |
| 问答 | 19 |

介绍

主持人：法王，感恩您开许我们与您交谈，我知道您的时间非常宝贵。我想请教的问题如下：如果您今天要向我们电视前的观众传授一条信息，那会是什么呢？

法王：我想说，我认为我们是可以用正面的方式转变自心的，正面方式就是长养诸如慈悲心、容忍（即：安忍）、宽容等的品质。尽管这些品质是重要又基本的，但我们必须通过遵循这些模式训练我们的心，来长养它们。这样做肯定对自己有极大的利益，而且也会利益其他众生。若如此做，我们就可以让世界更加和平与和谐。

主持人：这样就太好了。我有很多朋友参与和平运动，他们是反对伊拉克战争的积极分子。当中一些人对世界上正在发生的事情感到沮丧，尤其是伊拉克战争，因为它已给双方造成如此之多的伤亡。您对这些人有什么想法或鼓励的话吗？

法王：我认为我们无法以愤怒战胜愤怒，愤怒只能被慈悲心战胜。作为人类个体，慈悲心是我们心中最伟大的品质，我们必须生起这些品质并尽力践行之。唯有如此，我们才能战胜负面情绪。

主持人：非常感谢。感谢您与我们分享这些观点。

法王：好的，也很感谢你们。

精神发展之需

我想借此机会向大家致以热烈的问候，也欢迎大家来到本次的座谈会。我还要感谢邀请我的各团体和家庭，安排了这个机会与你们见面并分享佛陀教示。在开始正式教学之前，我想念诵一则诸佛菩萨的简短祈祷文。（祈祷文的念诵）

在我们生活的世界里，有许多种族、宗教、文化和哲学。尽管有此差异，但每个人都有一些共同点：世界上的每一位皆希望脱离痛苦、寻获快乐。为了实现此目标，每个人都在以不同的方式做着努力。

所有的技术进步，都是为了实现人类的幸福。在上个世纪，尤其是在西方国家这里，科学技术已取得很大的进步，这种物质发展在很多方面都有好处，给我们带来了医学、交通、通讯技术等等方面的的好处。于此同时，我们能清楚地看到，单凭外在的物质发展是不够的。要找到平静与幸福，我们必须取得内在精神的进步。唯有通过内心的精神发展，我们才能寻得真正的平静与幸福。

精神发展在我们拥有现代技术的今天，尤为重要。这是因为当技术落在错误的人手中时，是非常危险的，比如：它落入那些有强烈负面情绪的人之手。我们需要控制科学和物质发展，以免它落入错误的人手中。显然，要以正面的方式善用科技，内在的精神发展是必不可少的。我相信，若将外在的物质进步与内在的精神进步结合起来，这会大有裨益，世界会变成更幸福、更和平之地。

佛教的观点

我说的“精神发展”，是指世上的所有主要宗教，它们都强调慈悲心、忍辱心、耐心、宽恕，等等。我是佛教徒，从佛教徒的观点而言，我的任务是尽力向你们介绍佛陀，即给予佛法教示的人。

世尊最初发愿成佛时，是为了毫无区别、偏袒或例外地利益一切有情众生。为了利益一切众生而成佛，以使每一位众生都离苦得乐，此愿望在佛教术语中被称为“菩提心”。

世尊佛陀一生起菩提心，就在很长的时间——无量劫中积累了福德及智慧。通过福德与智慧的结合，他最终得以消除一切形式的障碍。这意味着所有形式的障碍都彻底被清除，将永不再发生，它们已从根本上被彻底去除。最终，世尊佛陀获得证悟，意即从一切障碍中解脱，并成就了一切可能的优良品质（即：功德）。

在获得证悟后，佛陀的一切事业，不论是身体的、语言的还是佛意（即：智慧）上的，皆是为了利益其他有情众生。他获得证悟的主要目的就是要做到这一点。在所有这些事业中，最伟大

的是他的语事业或说给予教导（即：佛法）。在佛教术语中，我们将给予法教称为“转法轮”。犹如轮子转动，载着乘客抵达目的地，佛陀的教法就是携弟子趋往目的地的轮子。在弟子们践行佛陀的教导，并且运用佛陀所传授的善巧时，佛陀所成就的证悟，就会通过教法迁转给弟子们。佛陀的弟子便可以在道上进步，最终通过教法获得解脱和证悟。

如前所述，世上有许多宗教与哲学。虽然，从一个视角而言，每个人都是一样的——我们都想从痛苦中解脱，我们都渴望快乐；但我们也确实有不同的品味、心态、本性、习性及烦恼。据说，有情众生如虚空难量，而虚空无边无际，因此，对一切有情众生而言，只有一种教法是不够的。

就像针对疾病有许多不同的药物，我们治疗不同疾病有许多不同药物，甚至有不同医疗系统。对于某些疾病，对抗疗法更有效；而对于其他疾病，阿育吠陀、顺势疗法，或者其他形式的药物也许是最好的。如此，只有一种教法是不够的。佛陀亲自传授了不同种类和层次的法教——事实上，法教不胜枚举。概括而言，佛陀法教的不同层次有小乘、大乘和金刚乘传承。在这些传承中，我们可以发现有许多不同宗派。有鉴于此，我认为世界需要不同的宗教。就如世界上不同的医学体系一样，不同的宗教对不同种类的众生有所帮助。

身与心

根据佛教，我们都有身与心，但它们彼此却截然不同。我们知道，身体从自己的父母那里而生，同时我们也知道它是如何成长和维持的。在我们的人生中，身体需要衣、食、住、药、友、伴，等等。然而，最重要的事情是我们的精神践行，这涉及的是心而非身体。没有精神践行，一个人的一生仍会是空虚的，即便物质需求得到了极大的满足。

我们可以用自己的眼睛看到身体，用手触摸它，我们可以描述其大小、颜色、形状，等等。在生命的尽头，身体将以这样或那样的方式被处理掉；但是，心却是不同的。我们无法用肉眼看到心，我们不能用手触摸自心，我们无法用颜色、形状和大小来描述它。换言之，心是空的，但心却是最强大的东西。我们所做的一切错误之事及所有正确之事皆出于心。是心感受快乐，是心感受痛苦。因为心是空性的，因为心是不可见的无形物，所以当我们离开这个世界时，心不会像我们的身体一样被处理掉。心不是你可以埋葬的东西。

心源自何处？它是如何存在的，又是如何被维持的？万事万物——每一件事物，都有其各自的因与条件（即：缘）。当下的心是不可见的，不能从物质的和可见之物如身体中生起。它不可能从诸元素（即：大种）中生起，因为我们可以看到元素。那么，它必须从与它相续的事物中所生，而不是从完全不同的事物中生起。就像种水稻一样，你需要播下水稻种子，而不是其他什么

东西；你还需要水稻生长的适宜条件：良田、合适的温度、合适的湿度。缺乏必要的条件，任何作物的种子都不会成熟。

心一直在变化，却又是一样的。“婴孩时候的心”与“现在的心”迥然不同。然而，它们之间也有不间断的连续性，宛如一条不断变化却保持原样的河流。河水在不断变化却持续流动。我们现在拥有的心就是这种“意识的相续性”，就像河流一般，尽管它一直在变化中。

因为有此连续线，它不是从外部或物质的事物中所生，而是有其自身的源头，所以，我们断定心的存在先于我们的心与身体，先于此世的这次转世：这就是佛教徒如何以逻辑性证明前世的存在。如果进一步审察，一直追溯，我们会发现，心既无始，亦无终。没有特定的时间或地点可以使一个人的心突然出现；相反，心从一开始就存在了。心真是世上的奇迹之一，从无始以来直至现在一直存在。

轮回与无常

虽然我们曾以不同的形色出生在许多地方，但心相续从过去一直延续至未来。对应的佛教术语是“轮回”，即从无始以来存在和转世的循环。轮回有时被称为“转世之轮”，因为它不停歇，犹如轮子转来转去。除非且直到我们证悟，否则我们将在无有停息的转世之轮中继续。

我们明白这一点后，就会容易生起出离心并转向精神践行。从无尽的转世之轮的角度来看，此生一切看似重要的事物，都是暂时的、无常的。诸佛说：“一切因缘和合之物（即：有为法）都是无常的。” 佛陀还教导了“四结局”（即：四际）：

相聚后，最终是分离（另译：聚际必散）。

积累财富或所有物后，最终将耗尽（另译：积际必尽）。

达到高处后，最终会是下堕（另译：高际必堕）。

出生后，最终必会死亡（另译：生际必死）。

相聚后，最终是分离（另译：聚际必散）。即使今天在这里，许多人从不同的地方聚到一起，我们的相聚也将以分离告终。聚会结束后，我们将返回原来的地方。

积累财富或所有物后，最终将耗尽（另译：积际必尽）。我们或许积累了很多财富和其他东西，但是，有一天，这一切都会被耗尽。

达到高处后，最终会是下堕（另译：高际必堕）。无论你达到多高的地位或变得多强大，你都不会永远留在那里。终有一天，死亡来临时，你就会倒下。这是第四个结局：出生后，最终必会死亡（另译：生际必死）。

忆念“此生只是暂时的”对精神之道而言是基本的。此生是短暂的，没有实质性。即便是世界上最富有的亿万富翁，或者最有权势的人，无论获得多少财富还是多少权力，每一个人都不得不将这些全都弃之身后。当我们离开这个世界时，名誉、权力或财富，没有任何东西可以跟随我们。死亡来袭时，我们无法带走任何东西。届时，心本身不会消失，而是会继续。

业因果与转生

当心继续时，所做的善行将根据业因果法则与我们一起前行。“嘎玛”是梵语词，意即行为。以正面之心诸如慈悲心、安忍等所做的善行所生出的福德，将在未来帮助我们。就像无论走到哪里都有影子相随一般，自己所做的善行也会跟着自己；同样，由愤怒（即：嗔恨）、无知（即：无明）和嫉妒等负面情绪生起的恶业，也将跟随自己，无论我们的心相续去往何处。

生前所做的善恶业，在死后会跟随我们，并决定我们下一世的转生。若做善行，我们会继续投生于三善道中，并拥有一切好事：长寿、健康、富有、所愿皆遂以及幸福的生活，这些都是善行的产物。

恶果，比如短暂又不健康的生命、贫穷、所愿不遂，都是恶行的产物。以此方式，我们的来生取决于自己现在正做的和过去已做的行为。假如造恶，那么你可能堕入三恶道之一；即使不生

于恶道，也仍会值遇因恶行而致的恶果。如果做善行，那么你将继续投生于三善道之一。

智慧

为了避免恶行，并做善行，我们需要智慧。一位印度大师的一部论述中提到：“一切有形无形的品质之根，在于智慧。”缺乏智慧，我们无法知道乐因与苦因。每个人都在追求幸福，但那么多人由于缺乏智慧而未能获得幸福。据说，导致所有障碍的根本烦恼是无明，无明的对治法是智慧。当一个人具有智慧时，他就会知道乐与苦二者之因。

就算不考虑获得证悟为最终目标，显而易见的是，即使我们只想在此生和来世获得世俗层面的幸福，也必须做出正确的努力。有许多缺乏智慧的人致力于恶行，因为他们认为自己的恶行会带来快乐；结果是，他们只是在制造更多的痛苦。显然，哪怕是一条简单的道路，智慧也是重要的。

在佛教中，最高形式的智慧，是了悟心的真正本性，即实相的真正本性。这样做时，我们可以通过认出在心中产生障蔽的二元见解，来彻底断除对轮回的贪执。这就是我们如何获得解脱及圆满证悟的终极（另译：究竟）快乐。

下、中士道

如前所述，轮回是存在之轮，或循环存在，像转动的轮子般持续。一轮终，一轮复始。此生完结时，下一生即开始。整个轮回渗透着痛苦与不满，我们却没有认识到这一点。诚然，苦也有不同程度，因此有的地方苦多些，有的地方苦较少。与轮回中有巨大苦的一道相比，其他道可能会显得快乐；但事实上，如果我们仔细审视轮回中的一切，就会发现轮回里没有真正的快乐。

教法中，下士道所说的“下士”，是指那些在轮回中追寻快乐，却没意识到轮回里尽是苦的众生。他们可能寻求此生或来生的快乐。此道被称为“下”^[1]，是因为目标仍在轮回或存在之轮中。

然而，只要我们还停留在存在之轮中，就只有痛苦。无论我们去往何处，无论我们做什么事，无论我们与谁交往，都没有永久的满足。我们甚至可以在自己此生的经历中看到这个事实，它表明我们在此宇宙中的存在本身就是痛苦的。

中士道，是意识到在轮回的任何一道，无论是恶道还是善道，都没有真正的快乐。在善道中，任何看似快乐的事物都被认为是幸福与苦难、痛苦与快乐的混合体，其中的幸福快乐不会持久。当达到中士道时，你会从轮回中寻求解脱，用来形容这种解脱的另一个词是“涅槃”。

要彻底断除轮回并获得个人解脱，你必须断除轮回之根，即

要消除基本无明（即：无知）。无明是什么呢？是对心之真实本性的无知。心从无始以来就是清净的，心的真实本性是佛性，从未被障垢染污。但是，我们却看不到心的真实本性，我们执着于自我。

上士道

达到中士道的境界固然好，但是，还有超越中士道的第三境界，称为“上士道”。它高于中士道，因为此道不仅为自己，还为一切有情众生寻求解脱。个人解脱，源于证得了“明辨究竟实相与心性”的智慧。上士道是将智慧与慈悲的长养、菩提心的生起相结合。上士道行者为了一切有情众生而放下了个人的解脱，以获得最高的证悟，即佛果。

要开启上士道的征程，我们必须认识到，每一个人都和我们一样在追求幸福。对于这一点，其他人与我们都是一样的。我们也可以看到，我们在这一生中需要其他人，就像他们需要我们一样。孩童时，我们需要监护人——父母和老师，来引导我们，告诉自己何为对，何为错。后来，作为成年人，我们需要同伴和朋友，从他们身上可以寻求建议与帮助。随着年龄的增长，我们会需要更多来自他人的帮助。就像这样，在精神践行中，只考虑自己而不顾其他所有人，是不对的；相反，我们应该愿一切有情众生都拥有快乐，就像我们自己希望快乐一样。

这愿他人快乐的心，在佛教中被称为慈心，这是朝着长养悲

心迈出的一步。悲心是将他人从痛苦中拯救出来的愿望。如果我们如实地审视有情众生是否快乐，我们会发现他们的现状并不快乐。每一位有情众生都在感受痛苦，无论是身体上的痛苦、精神上的焦虑、整体的不满，又或者是其他各种痛苦。每个人都渴望幸福，然而却不知道真正的幸福从何而来。

要生起普世的慈悲心，首先，我们该想：一切有情众生并非他人，而是最挚爱的人——所爱之人，比如父母、朋友或其他亲戚。因为我们相信轮回的无休止循环，所以逻辑上，每一位有情众生都曾在某一时刻做过我们的挚爱——若你练习以此种方式看待一切有情众生，视他们为你所挚爱之人，那么你就能生起真正的慈心。

在此慈心的践行中，我们必须包括自己最憎恨的敌人。虽然他们在此生以敌人的形式出现在自己面前，但是我们必须记住，他们在前世也曾是我们的挚爱。我们该永远记住：每一位有情众生都想要快乐，不论他们是谁，也不论他们的哲学、宗教或意识形态是什么。

接着，我们长养悲心，即要消除他人痛苦的真诚愿望，它意味着照顾身心正受苦的众生，并渴望帮助、拯救他们。我们明白，人们之所以受苦，是因为他们缺乏智慧；而倘若他们有圆满的智慧，那就不会再受苦了。以此方式，我们希望一切有情众生都能获得证悟，因为这是他们从苦中寻获真正的、持久的解脱之唯一途径。

证悟之心

通过长养如是的慈悲心，我们会生起坚定之愿——为将一切有情众生毫无分别地从痛苦中解脱，而要获得证悟。一开始提过，佛陀自己就是如此趋入成佛之路的，此愿被称为“证悟之心”，或菩提心，它是成就佛果的唯一途径，佛果是最高目标。

在我们长养了真正的慈悲心后，就需要真正地将众生从痛苦中解救出来。仅仅有善愿与关怀之心是不够的。我们怎样才能做到这一点呢？目前，我们无法做到，因为我们没有力量或自由去做。我们被自己的烦恼、恶习、业力束缚着。业风吹至何处，我们就不得不去往那里。譬如，我们并没有选择要在此生生于此处，我们生在这里是因为自己的业力。未来，我们也无有选择投生何处，我们的业力将决定这一点。

完全被烦恼与业力束缚的人，显然无法拯救其他有情众生。真正、有效地帮助众生的唯一方法，就是为了有情众生而证悟，如同佛陀所做那般。他为了一切有情众生而获得证悟，并且传授了教法，以便我们都可以这样做。

如何可能证得佛果：佛性

获得证悟需要什么？如何才能获得证悟？首先，我们可以获得证悟，是因为我们都具有一种被称为“佛性”的东西，即成佛

的潜能——佛之种子。这真的就像种树一样，你需要播下种子。你的佛果之种子，是你的心之真实本性，它永远不会被障蔽所污染。你的心之真实本性从一开始就是纯净的。“你的心的真实本性”与“诸佛智慧的真实本性”之间并没有区别，两者皆是一样的。

“我们的心”与“佛意”之间唯一且巨大的区别是，佛已经消除了障碍。这显示出巨大的差异，宛如天与地之间的差异一样。然而，当诸障碍被清除，那么任何一个凡夫众生，都会得到佛果的无量伟大品质。

这是可能的，因为在究竟层面上，凡夫与诸佛之间本质上并没有区别。此刻，我们不能见到自己的佛性，我们执着于自我，这导致烦恼障及所知障。由于这些障碍阻碍我们见到自心的真实本性，故我们无法生起佛果的伟大品质。

成佛需要正确的方法（即：方便）。我们皆有成佛的种子，但是，假如我们不以正确的方法消除诸障蔽，那我们永远不会获得证悟。“用正确的方法”意指积累福德和智慧。

福德，即无一例外地帮助一切有情众生的慈悲心；智慧，即看到究竟真相的智慧。描述积累福慧之道的另一种方式，是通过六波罗蜜多，或称六圆满（即：六度）。这些是通过菩萨行来成熟佛果的践行。

第一个是圆满的布施（另译：布施度），这意味着给予物质方面的馈赠（即：财施）、给予关爱、给予佛法（即：法施）及给予保护（即：无畏施）；第二个是圆满的戒律行为（即：持戒度），即戒除源于无知、贪欲、执着等烦恼的、有过失的行为和恶行；第三个圆满是耐心（即：安忍度）；第四个圆满是精进（即：精进度）；第五个圆满是禅修的专注（即：静虑度）；第六个圆满是智慧（即：智慧度），意指见到究竟真相的智慧。

六圆满中，第六圆满——智慧是最重要的，其他五圆满是实现圆满智慧的方法。此外，智慧“圆满”了其他践行。例如，缺乏智慧，布施就不是圆满的布施。要有圆满的布施，必须长养见到究竟真相的无二智慧。圆满的布施，是在没有无知的障碍下给予，无知即认为“自己”与“他人”的二元对立。这同样适用于其他五圆满。

宛若双翼

我们都有获得佛果、圆满智慧的种子，因为我们皆有作为成佛潜能的佛性。然而，如果将水稻种子存于干燥的箱子中，它永远不会长出水稻。要种植水稻，就需要为种子萌芽创造出有利环境——将种子置于沃土，浇水，保持合适的温度，施肥等等。同理，要长养佛性，我们就必须努力践行六波罗蜜多，并累积福德与智慧。

不管遵循哪一层次的法道，长养非二元的智慧才是真正根本之事。缺乏非二元的智慧，就无法成就任何层次的佛法精神之道，更遑论圆满的佛果。同理，所有佛法教义都基于悲心，对于强调菩萨道的大乘传承而言尤为如此。悲心在获得证悟的初、中、后皆至关重要。

据说智慧与悲心犹如双翼。要在天空中翱翔，就需要双翼。要获得证悟，你需要智慧和悲心，此双翼相互依存才圆满。没有智慧，就没法有正确的悲心；没有悲心，就不能成就智慧。两者皆现时，我们方能获得证悟。

就此结束我的演讲。尚余几分钟的时间，如果你们有提问，我很乐意回答。

问答

问：我已经禅修了很长时间，如同这里的许多人一样。我努力践行六波罗蜜多及其他佛法践行，但我仍觉得离证悟还很遥远。在西方，我们有“臣服于上帝旨意”的概念，您能从佛教的角度讨论这一点吗？作为佛教徒，我们如何做到这一点？我有时感到绝望。

答：我想你已经启程在佛法之道上了，这意味着好的进步。我们不应该气馁。我们自然需要长时间，才能感到有所成就。如前所述，我们从无始以来就被缚于轮回之中，要从轮回中解脱，不是一蹴而就之事。

没有奇迹可以让证悟发生。依据佛教，佛陀已予以了我们最大的帮助，也就是教导。他不会通过奇迹来拯救我们，并不是这样的；相反，佛陀给了业因果法则的教授，阐述了我们的生命是自己行为的产物。如果我们做了错误的行为，那向佛祈祷也救不了我们。反之，佛陀对正确之道与错误之道给予了指引，使我们能够避免错误之道，且采用正确之道。假如我们行于正确之道，那我们

就能拯救自己。佛陀说：“你是你自己的拯救者，别无他人能拯救你。”

犹如病人遇到医生一样，要治病，重要的是要有良医，但患者也必须下功夫且遵循医嘱，正确服药，按医嘱而行。如果你有世上的顶尖良医，但你却不遵其医嘱，那病就无法痊愈。就这样，我们必须自己努力。

问：佛教中是否有一个概念，如直觉、自己内在的神圣火花，或者说有一个安静、微小的声音说话？在西方，这是贵格会^[2]的一个强势的面向。在印度教中，有婆罗门是通过阿特曼^[3]联系起来的。佛教中是否有类似的概念，即每个人内心都有一个引导声音或守护神，让自己能够聆听，以找出它特地要告诉我们的内容吗？

答：我不认为有一个单独的众生可以指导你；不过，我们都有佛性，即心的本性、心的清明。佛陀强调用自己的智慧为自己分析。我们用自己的智慧，务必仔细审视每一件事。有了这种智识或智慧，我们就可以接受法教，因此，通过它们，我们可以获得越来越多的智慧；然后，以智慧的结合，我们就能寻得证悟之道。

问：我想，您是否可以描述智慧的一些品质？

答：有智慧，就能做正确的行为，并且断除恶行，同时在生活中获得善果。然后，通过践行禅修，你可以获得个人的解脱。再来，通过践行六波罗蜜多，你就能获得证悟。这一切的根源在于智慧。缺乏智慧，你无法得到任何成就。

问：您解释说我们有很多前世和转世，如果我们正面临死亡，病魔侵袭着身体，我们该如何为死亡作准备呢？怎样才能让心准备好接受这一点？另外，我们应该只是接受死亡，还是可以尝试践行正面想法呢？在绝症侵蚀着健康的情况下，这能治愈我们吗？我们能否通过这些教法克服它，还是说教法只是通过接受死亡来为死亡做准备？

答：是的，有很多为死亡而准备的践行，也有很多为长寿而准备的践行。但是，你要明白，死亡是我们无法避免的事情。无人想死，但同时，亦无人能逃脱死。我们迟早都不得不面对它。

为死亡做准备的最好方法，就是认识到：死亡的时间，对心而言是一个极为重要的转变。在此转变的时期，有负面心态是非常危险的，它会导致痛苦。死亡时，记住：没有必要恐慌，因为你无法避免死亡，应该放松。在此基础上，你可以生起正面之心，伴以对一切有情众生的慈悲心——这肯定会指引心趋向正面的品质。

问：禅修空性是何意思？

答：一般人不会在意要去询问或发掘真相，去问何为究竟真相。他们接受在凡庸、常规的生活中所看到的、体验到的事物。然而，更有智慧者试图审察“为何会如此”“我们为何在这里”以及“真相的本质是什么”。

真相并非如我们所看到的这般，真相是另一回事，我们所看到的就像梦一般。做梦时，所经历的对我们而言，就像日常生活一样真实。在梦中，我们可以体验到强烈的喜悦与悲伤之感；但是，梦醒后，在梦中所看到的全无迹象了。此生就是这样，仿佛一场梦，而真相并不是此梦，它远离当下的显现。

如果仔细审察，就会发现究竟真相是无法描述的。它超越存在、不存在、“既存在又不存在（即：二俱）”以及“既非存在又非不存在（即：二俱非）”——是超越言语的，这被称为“空性”。“空性”不是指空空如也的空无之意，这并不是说究竟上什么都没有。空性是指存在的事物没有任何固有的存在，在此观点中，也没有“虚无”。空性，是究竟真相无法表达的品质之名称。无法描述究竟真相，是超越存在、不存在、二俱以及二俱非。

问：禅修空性时，那是什么体验呢？您在禅修着什么？您如何与空性相连接？您在想着什么呢？

答：作为普通人，我们无法在禅修时立即体验到究竟真相。我们必须一步一个脚印来。第一步是要认识到所有的现相并不像它们显现的这般存在；然后，你可以进行第二步的禅修，即认识到“不存在也并非真相”。

究竟真相超越存在、不存在、二俱以及二俱非四种极端。只有那些已经证得所谓的圣者境界的众生，才能获得究竟真相的真正体验。

注释:

[1] “Small path”直译为“小道”，意指佛法践行的动机与发心的对境较小，比如践行的目标是想在轮回中获得快乐，故称之为“小道”。然而，对应的约定俗成的中文术语是“下土道”。

[2] Quakerism: 贵格会，又译为公谊会或者教友派，是基督教新教的一个派别。

[3] 在印度哲学中，“阿特曼”一般具有“我”、“自我”、“纯我”、“命我”、“神我”、“灵魂”以及“意识”等意义。



■ 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>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有