



# 心的本性

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



2022 © 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

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

电邮：[info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公众号：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

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 1984 年在英国伦敦的日巴（Rigpa）佛学中心赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“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。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人的付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

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。



尽管佛陀的教法始终强调善心，  
但是，  
志求证悟万法实相的行者，  
绝不该裹足于此。

那么，  
达到证悟的关键是什么呢？  
如何练习方能达到？  
过程中要注意的事项是什么？

让我们一起阅读  
由萨迦·赤千法王著的《心的本性》，  
来寻找真相。

---

## 导读

# 目录

引言	1
什么是佛性	2
如何证悟心的本性	4
寂止的禅修	8
胜观的禅修	16
总结	20

## 引言

现在，我们已得到了人身，远离了一切不利条件，具备学习佛法的一切恰当条件，也有幸生于佛已出现于世的时代；此外，佛陀的教法仍然住世，而且我们得以值遇堪授法教的精神导师。我们生命中最重要事情就是去践行佛法，因为唯有通过佛法践行，我们才能真正地从轮回的痛苦中解脱，才能获得真实、永恒的幸福。

事实上，每个有情众生都具有佛性，因为我们心的本性本始纯净（另译：本来清净）；但是，我们没能意识到这一点，因而执着于一个“我”的概念，从而造下了持续不断重生于轮回的“业”。基于二元之见或幻惑<sup>[1]</sup>之见，我们造下更多的业，这使我们持续地被留存于这个“有”界（即：轮回）中。

注释：

[1]“Illusory”有“虚假的”“基于幻觉的”“背离真相的”“迷惑人的”等几种含义，此处编者译为“惑”，请读者根据上下文来理解其义。

## 什么是佛性

我们有五蕴：色、受、想、行、识，五蕴中最重要的是识蕴。识蕴有六部分：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。前五者是依（眼耳鼻舌身这）五种感官而生（缘色声香味触五境）的心识；第六部分，即意识，是主要的心识。虽然它是“一个”心识，但在不同情况下会有三个面向。

当心“向外攀缘并执取一个物体（另译：所缘境）时”，它便是引发我们去念想的心或任何事物。

当心转向内且执取所缘境时，现在就被称作是染污之心。

第三面向是，当心脱离了“向外并执取所缘境”和“向内并执取所缘境”时，此心便脱离了一切现相，并安住在从无始以来直至证悟圆觉都清明的本性中。

心是受缚于这遍满苦的轮回界的部分，心也是造作恶行、善行<sup>[2]</sup>或无记行者。心的基是光明，即“总基识”。实际上，清明和空性不可分离，总基识是二者的全然融合。当谈论意识时，我们是从“明分”的角度谈论；当谈论佛性，即如来藏时，我们是从“空分”的角度而论。然而，此二者实际上是一体的。当然，心的本性是空，而空则是轮回和涅槃二者的基。所以，它被称为“总基识”。

## 总基识是如何变成轮回的？

虽然我们都拥有此心的基本光明本性，但对此我们却浑然不知，反而全然被缚于执为“我”的幻相中。当有了“我”时，就有“他”；当有了“他”时，就有诸如贪求保护自己、嗔恨他人的烦恼；当有了贪心或嗔心，随即就会产生行为——身体的行为、言语的行为，以及心意的行为；通过行为，就造了业。

一旦造业，就像是在肥沃的土壤里播种一样，种子就被播种在总基识里：所以，如果在温度和湿度等都适宜的合适土壤里播种，那么假以时日，种子便会发芽。同样，造业的时候，习气或“种子”被种在此总基识里，在适当的时候，我们所造之业的结果也会成熟。无论果是好或坏，一旦它成熟了，我们就必定感受此果。因此，这就是总基识是如何变成轮回的基础。

然而，现在以此为基础，如果我们试图寻找心的真实本性，若我们试图通过践行佛法——从皈依开始，然后累积智慧和方便——来证悟终极实相（另译：胜义谛），那么同一个基就会成为涅槃之因。所以，总基识事实上既非善、亦非恶，它其实是无记的。

这是关于佛性的基本讨论。

注释：

[2] 佛法中的行善是指践行十种善行：戒杀生、戒偷盗、戒邪淫、戒妄语、戒离间语、戒恶语、戒绮语、不贪心、没有害心、没有持邪见。

## 如何证悟心的本性

在其中一个最重要的教学中，世尊佛陀说道：

“不应造作恶行（另译：诸恶莫作），  
应尽力行善（另译：众善奉行），  
一定要调伏心（另译：自净其意），  
而这就是佛陀的教法（另译：是诸佛教）。”

最重要的是：我们必须调伏自己狂野、染污的心，因为被困于轮回的是心；分别因造下恶行或善行而体验苦或乐的是心；在法道上践行的是心；还有将获得证悟的亦是心。所以，调伏此心是最重要之事，也是抉择正确方法的第一步。

心是如此习惯于烦恼和凡庸之念，故我们必须长养清净善心。从究竟的角度来看，我们必须努力证悟本初智慧，以便证得佛果，即究竟大乐。为此，就需要证悟心的真实本性。

若证悟了心的本性，就能了知一切，而且一切问题都将烟消云散。

怎样才能证悟心的真实本性呢？两种方式：一种是通过累积福德，另一种是通过咕噜<sup>[3]</sup>的加持，后者也是通过累积福德而成。

由于咕噜是一切诸佛、本尊、正法、僧伽的总集，咕噜就是一切，咕噜是一切坛城的总集，所以累积福德的最好方式还是通过咕噜瑜伽践行。因此，为了证悟我们心的真实本性，非常重要的一点是：把重点放在咕噜瑜伽的践行上。

在生起内在的真实无伪的虔敬心以前，我们不可能视自己的根本咕噜如真实的、真正的佛。

根本咕噜是授予我们灌顶的人。但最重要的是，根本咕噜是能向我们直接介绍或指出心之真实本性的导师。当心怀巨大虔敬心的弟子与具良好品质（另译：大功德）和巨大力量的咕噜相遇时，通过金刚乘教法的大方便，弟子就能在短时间里证悟胜义谛。因此，首先着重于咕噜瑜伽的践行上，是非常重要的。

我们要以极大的虔敬心，从自己的咕噜处获授诸如大圆满等直指心性的教法，并且禅修这些教法。这不是几个小时或几天就可以学好的；相反，这些教导要我们去逐渐地掌握。

与其马上就追求“深”的教法，极为重要的是先践行两种菩提心：相对（另译：世俗）的菩提心和究竟（另译：胜义）的菩提心。

世俗菩提心是为利一切有情众生，而要获得究竟觉悟的愿

望。生起世俗菩提心之后，应该尽力开展践行——为一切有情众生，全心投入于将自己的身、语、意作为践行，来代受他人一切不幸的境遇、痛苦、苦难和烦恼，这通常被称为“自他相换”的禅修或“施受法”。我们从无始以来就对“我执”习以为常，而通过这种在菩萨道中“交换”的禅修践行，我们将能够征服和压制我执，或者至少会令我执减轻。此外，为了达到同一目的，其他践行，诸如六圆满（另译：六度）<sup>[4]</sup>等也是需要的。

胜义菩提心就是证悟了一切法的终极本性为空性。要生起胜义菩提心，需要两种践行：奢摩他或寂止，还有毗婆舍那或胜观。

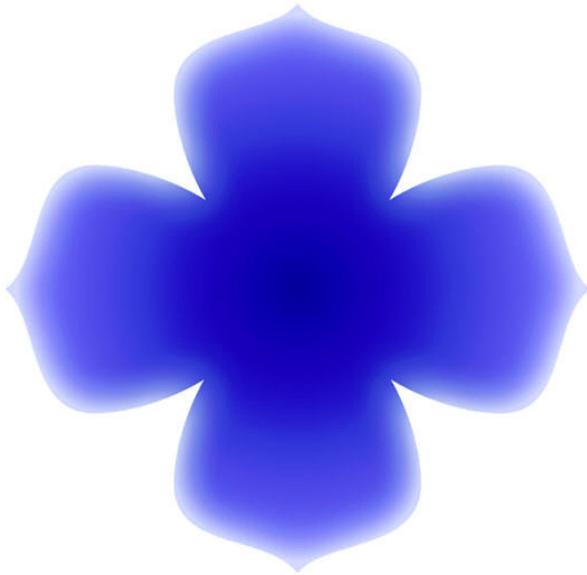
通过奢摩他（即：寂止）的方便，可以摆脱凡庸之心，你的心能安住于寂静，离于诸多念头的干扰。达到这种寂静心后，通过胜观的禅修，你将撕破二元对立之幻见的障蔽，以便见到心的“赤裸面目”。

作为禅修胜观或胜义菩提心的基础，我们必须恰当地践行寂止，即身与心都摆脱了散乱的寂止。而要做到这一点，首先必须通过闻思“执着是众苦之源”的教法，进而舍弃对世俗活动的执着。正如经中所言，我们必须明白，所有的事物都无用处、无意义、无实质，因此不值得执着，因为它带来的只有苦难和痛苦。此外，有诸如嗔恨等其他烦恼的后果，给自他在今生和来世所带来的，只有苦。所以，应该试着专注于善行和恶行二者的因果、本性和后果。

注释:

[3] “guru”（梵）音译为“咕噜”，“老师”的意思。在佛学术语中，一般译为“上师”。

[4] 六圆满或六度：布施度、持戒度、安忍度、精进度、精虑度和智慧度。参见第 42 任萨迦法王大宝金刚仁波切著《趋入觉悟之道》，2021 年“萨迦传承”出版。



## 寂止的禅修

### 寂止践行的五种过失

要启动寂止的践行，首先，你要在没有贪执或嗔恨等令人散乱的寂静处。要有个有效的践行，重要的是了知或认识这五种过失。

第一种过失是怠惰，即对于行善缺乏动力和兴趣。为了对治怠惰，我们要忆念不践行寂止的后果、轮回之苦、获得十八种条件<sup>[5]</sup>的难得，以及无常和死亡。因此，我们必须遣除怠惰，并试着进行寂止的践行。

第二种过失是忘失。非常重要的一点，要忆念从自己咕噜处所获授的方法、窍诀，以及教导的全部细节。

第三种过失是陷于昏沉和散乱。这是两个面向，也是寂止的主要障碍。感到昏沉是指心里感觉困倦或“沉”。散乱是指心是分散的、不集中的或激动的，以至于走神并被外境所缚。通常，一个普通人没有任何动力要进行寂止的践行，但是当他试着践行时，他的心就会要么昏沉，要么散乱。

第四种过失是不使用对治方法。当我们在做寂止的践行，并且知道心是昏沉或散乱的时候，我们应立刻使用其对治法；然而，若我们没有如此做，这就成为第四种过失了。

第五种过失是过度使用对治法。在心处于昏沉或散乱时，你施行对治；但在这种情况下，过分强调对治法本身，进而造成心更加散乱，则是过失。

在进行寂止践行前，我们必须先知道践行寂止时所应断除的这五种过失。

共有八种对治法，其中四种是针对第一种过失，而其余的每个过失都有一个对治法。

### 第一种过失的四种对治法

第一种对治法是精进<sup>[6]</sup>。通过忆念不践行寂止的所有后果、轮回的一切苦等等，我们应该努力将心专注于一点（另译：一境）。

第二种对治法是信心，即对教法、道和果具备信心。当看到诸般伟大成效时，行者自然会想努力进行寂止禅修。

第三种对治法是希求证悟，即为了自己也为了一切有情众生，我们能获得终极（另译：究竟）的证悟，终极证悟有不可思议的无量功德。所以，非常重要是要生起证悟的愿望，通过猛烈地长养此愿心，我们就能避免过失且付诸努力。

第四种对治法是舒适地安住（另译：处于轻安），就是说身心都要保持平静并处于平衡中；否则，就无法做出足够的努力让心专注。

这四要点是针对懈怠懒惰，即第一种过失的对治。

第二种过失是忘失，其对治法是忆念寂止的所有技巧和教法，并且保持正念。通过正念，我们不仅能忆念技巧和教法，还总是能将技巧和教法铭记心中。如此，不管什么时候做寂止的践行，我们都不需要再次接受指示；相反，所有的指示都伴随着我们，而且我们在任何时候、无时无刻都能记得且使用它们。

第三种过失是昏沉和散乱，其对治是正知。对普通人，尤其是对初学者而言，能觉察到自己的心陷入了昏沉还是散乱，是困难的。所以，我们应该时时觉察自心，知道此心是否昏沉或散乱，因为我们届时可以使用恰当的对治。

第七种对治法对应的是第四种过失，就是使用对治法。一旦意识到自心感到昏沉或浮躁，就立刻努力施行相应的对治；否则，就不会生起恰当的专注与其品质。因此，极为重要的是：一旦察觉到心的状态，就应立刻施行相关的对治法。

第八种对治法，即运用平等舍，来对治第五种过失——过度对治。重要的是心一旦散乱，就立刻使用平等舍来对治。如身心平衡，则寂止的践行所愿皆遂。在践行寂止期间，过度

使用对治法，心会制造更多的干扰，而不会增进专注。此时，重要的是要即刻使用平等舍对治法。

以上是五种过失及其对应的八种对治。

### 寂止禅修的九种方法

践行寂止时，重要的是首先专注于所缘境上，比如一幅佛的画像或一朵花，所缘境离眼约两英尺。

第一种方法被称作“安置心”。首先，应在寂静处。身体应保持全然的禅修姿势：以双莲花坐姿舒服地盘膝，双手置于膝或大腿上，上臂与身平行，或左手置于大腿上，手心向上，右手轻轻置于左手之上，两个大拇指轻轻地相触；眼睛不要过于睁大，也不要过于紧闭，而应专注于鼻尖，也不要眨眼；身体不能前倾或后仰，但应保持挺直；肩膀保持匀称；头不要前倾或后仰，也不要歪向一侧；鼻和脐要成一线；牙齿和嘴唇保持自然状态；舌应抵上腭；吸气和呼气应该轻、柔、自然。一切都处于平衡。

眼睛、心和呼吸全都专注于所缘境。但是，不该想着所缘境的品质，比如其形状或颜色，而是只专注于其光明性上。将心置于所缘境上并安住。

第二种方法是持续地将注意力集中。在刚开始试着践行寂止时，要维持长时段的践行是很难的。因此，必须在许多个短

时段内践行，但要保持不断，即每座时间短，在两座之间暂停、休息。

第三种方法是切实地专注。在做寂止践行时，一旦散乱发生，就该试着立刻察觉。不要追随着外在事物的干扰，反而要试着立刻将注意力带回到要专注的所缘境上。

第四种方法是将专注力放在对“散乱所带来的危险”这个意识上。这意味着当我们被外部事物干扰时，则应忆念一切散乱所带来的恶果，恶果是一切苦的根源。所以，不该追随外部的干扰；相反的，通过察觉散乱的危险，我们应该反复忆念其过失，并试着将专注力重新带回到所缘境上。

第五种方法是调伏心。通过忆念禅修寂止的功德利益，你对禅修有了巨大的兴趣、极大的动机和广大的希愿。这样，你的心在感受着诸如昏沉或浮躁的过失等任何时候，都应努力调伏此心。

第六个方法是平息。即便运用了恰当的技巧对一个所缘境做寂止践行，但我们是如此习惯于散乱和杂念，自心容易受干扰并会生起不满。此时，不要施行其他方法来避免这些，而是应该直接专注于所缘境上，并尝试通过将心持续地安住于所缘境上来净化这些散乱。

第七种方法是加强平息。践行寂止时，如果生起粗大的对立念头和情绪，比如嗔恨和贪心，就应该试着通过将心再次带回到所缘境上，来消除这样的念头和情绪。

第八种方法是置心一处。我们有时在进行着寂止践行时，会体验到过度对治的过失导致心被扰乱，因此不能集中在所缘境上安住。那时候，试着通过将心带回所缘境上并舒适地安住其上，来消除此等过失。

第九种方法是自如地将心集中在禅修践行中。借由对这五种过失的了解，通过八种对治法的使用，并采取这九种方法，我们继而就能毫不费力、自然且恰当地专注。

重点是，要知道昏沉和散乱，是禅修寂止的五种过失之中最主要的障碍因素。<sup>[7]</sup>如果践行寂止期间感到昏沉，就应避免在上座前过多进食。在每座开始时，要朗声念诵皈依和传承祈祷文。座上穿着轻便的衣服并坐于较高处。在整座践行中，都应该将身和心一直带入全然觉察中。

相反，如果践行期间感到散乱，则采用直接相反的对治方法，比如坐在较低的座位、穿着较厚的衣服、轻声念诵祈祷文，以及让心平静地重新集中。

这样，通过运用所有这些方法，就能践行寂止。

### 寂止禅修的体验

第一种生起的体验被称为“山间瀑布”。我们心里每天都有那么多念头生起，一个接一个，就像山间瀑布。但是，如果没有禅修，我们通常察觉不到这些念头。然而，当我们坐下且试着禅修时，最初的体验是，禅修时生起的念头好像比禅修前

更多。我们可能感到灰心，但不应如此，因为现在能觉察到这些念头是好的征兆。这就被称为“意识到念头”的体验，这是寂止践行的第一种体验。

第二种体验被称为有急流和水洼的小溪。一旦获得了第一种体验，即留意到有那么多念头，我们就不应该感到灰心，反而应继续专注地践行。最终，我们将到达一个节点，此时虽然仍有念头生起，但将会出现无念的空隙。尽管念头生起，接着又消失，在其再次生起之前，会有一个空隙，这个空隙被称为“念头歇息”的体验。它就像是一条有急流和水洼的小溪，水流湍急，但会在形成水洼漩涡的时候停留一会儿，然后再次湍湍而流。因此，这个体验就被称为有急流和水洼的小溪。

第三种体验被称为犹如三溪交汇处的江中水池。尽管有了第二种体验，我们还是继续践行寂止。在继续这项践行中，会开始再次看到念头生起，但是念头在再次生起之前，完全消失的时间更长了。在这个念头完全停止生起的漫长间隙中——这被称为“念头耗尽”的体验，你在这个时候就能看到心的光明。这种体验就像是三条小溪的水到达水池，且逢倾盆大雨时，便水流奔涌；无雨的时候，水流缓缓的。

有了第三种体验之后，再次继续践行寂止，最终会获得第四种体验，被称为“有波浪的大海”之体验。它是指你可以很长时间安住于无有任何念头的寂静，但会偶尔生起一两个念头，就像有波浪的大海。大海通常很平静，有时却会起浪。这样，禅修有时候会被念头的波浪打断。

有了像大海一样的体验之后，如果继续这个践行，心里的一切思想活动将会止息。这个时候，就能在光明中保持“集中于一点（另译：心缘一境）”中，而这便是第五种体验，像没有波浪的海。没有波浪的海处于全然的寂静。同样，念头在这个阶段平静下来，我们能安住于像灯光一样的心之清明中。

当我们能无有任何念头地全然专注于外物（另译：所缘外境）的时候，接着就可以转心向内，并专注于心识的清明。禅修者可以采取方便法来遣除昏沉和散乱，并努力安住于心的光明中。持续践行是必要的。

注释：

[5] 十八种条件，亦称十八暇满（远离了无缘修习佛法的八无暇，并具备有利于学修佛法的十种圆满或条件），是珍宝人身的特征。八种无暇是：投生地狱道、投生饿鬼道、投生旁生道、投生天道、投生边地、五根不全、持邪见、佛未出世。十种圆满是：已得人身、生于中土、诸根具足、对佛所说的三藏佛法具足信心、业际无颠倒、佛已出世、佛已说法、佛法住世、信众笃信佛法、具足修法顺缘。参见第 41 任萨迦法王著《打开佛法之门 第二部分：转心四法》，2020 年“萨迦传承”出版。

[6] 精进，在勤勉践行佛法的同时还有欢喜心（即：法喜）和极大意乐。

[7] 意即散乱和昏沉是禅修寂止最大的障碍。若无法解决昏沉和散乱，则无法成办或保持寂止的成果；反之，则能成办和保持寂止的成果。

## 胜观的禅修

一旦能恰当且全然地专注，即心安住于一境，在此基础上，我们现在就能接着进行胜观的禅修。胜观是一切佛法的精髓。佛陀教授的一切其他方法都是为了获得这个智慧。除非且直到我们证悟这个智慧，否则我们将无法从轮回中完全解脱。没有这个智慧，就无法斩断轮回之根。诸如生起世俗菩提心和自他相换的方法，不能完全断除我执之根，而只能压制我执但不能将轮回之根彻底斩断，因为它们不是我执的直接对立；相反，胜观则直接和我执对立。因此，我们应该在专注光明的基础上，禅修胜义菩提心。

要解释胜义菩提心，我们必须先认知心的清明。这就是说，内外存在的一切显现实际上是从幻心中生起的——没有所谓的外在的现相这回事。事实上，一切显现都是来自我们的心。一切外在的显现都没有自性。

人们或许会问：既然我们确实有体验和感受，难道这些事物都不存在吗？

我们能看、能听，也有诸如快乐和痛苦的不同体验。我们以为有一个“我”，是“我”在受苦，是“我”在践行等等。但是，当我们仔细审视这些观念时，就会发现“我”或“自己”是没有根据的。因为，假如有根据，假如有一个真实的自我，那它就必须是名字、身体或心。“名字”当然是空无的，它仅仅是一个被赋予的“名字”，无有真正的实质。它可以是任何被赋予的“名字”。任何人都可以叫任何名字，因为它只是这个人的称呼。没有单独存在的“名称”之类的东西。

这同样适用于我们的身体。当我们仔细审视身体，也没有一个“我”。在身体的任何部位，比如牙齿、骨骼、毛发、皮肤、血液、肌肉等等，都找不到“我”。

心有三部分，即过去心、现在心、未来心，也都没有“我”。过去心已经过去，所以过去心不是我；未来心尚未生起，所以未来心也不是我；现在的心则正在变化，它不是一小时乃至一分钟以后才变化，甚至每个刹那都在变化中，刹那是最短可能性的时间长度。每个刹那心都在变化中，即便是最短的刹那都可以分成三部分。因此，既然一切都在刹那刹那地变化中，那么便没有什么可以真正被认为是“我”。

回到有关“为什么我们会有感觉和情绪”的问题：如果没有自我，那我们怎么能体验到诸如担心的感觉？这是因为我们自己深重的业和所执着的习气。

想象一下，一个人去往暗处，因为一条蛇而受到惊吓。后来，在另一处，此人看到放在地上的一条绳子的那一瞬间，就立刻误认绳子为蛇，还感受到同样的震惊和恐惧。

同理，我们是如此习惯于我执，以至于以为有一个“我”存在。结果，这份我执就创造了我们一切的痛苦。不仅单个的“我”不存在，一切“个体”事实上也都没有自性。同样的，因为客体和主体彼此独立，如果有作为主体的心和作为客体的个体，那么主体和客体二者就是相互依存；如果没有主体的“心”或“我”，那么也就没有客体。再例如，如果没有“右”，那么自然也就没有“左”；但要是“右”存在，当然就必定有“左”。

一切现相实际上都是我们自心的显现，没有“外部客体”这回事，这在许多佛经中都陈述得很清晰；而且，通过我们自己的经验和逻辑推理也能得知，如果外部客体实存，那么一切外部客体应该对于每个众生都有相同的显现。但事实不是这样。某个地方给某些人制造了幸福快乐，但同一个地方对其他人却造成不幸。一些人能看到的一个事物（另译：对境），其他人却看不到。

拿一杯水为例，来自六道的众生却将同一杯水看成六种不同的物体：地狱众生见水为燃烧的铁水；饿鬼见水为无法食用的沙子；旁生见到这杯水有不同形式，比如鱼看到的是一个住处，也就是它们的家；人类众生看到的是一杯水；阿修罗看到的是

武器；天人则看到甘露。同一个物体对于不同有界的众生却有极其不同的显现。这就证明，一切外在事物实际上并不存在，就像梦一样。

外部事物和内心彼此依存。所以，外境不存在时，内心也就不存在。过去心已经过去，而未来心尚未生起。尚未生起、尚未出生的事物不是真实的。当我们仔细审视现在的心，我们无法看到任何颜色或形状。心既不在身体之内，也不在身体之外。正如佛经中所说：“心没有任何颜色或形状，也不被任何人所见，因为心的真实本性完全超越我们目前的幻相。”

一个在做梦的人，和一个已经从梦中醒来的人，两者有巨大的差别。做梦的人对他正见到的物体，要么感到焦虑，要么贪着；相比之下，那个已经梦醒的人则不感到焦虑或贪着于一切显现，也不生起任何念头。同样，我们正看到并执取中的所有这些外部事物和现相，对已经证悟胜义谛的一切诸佛菩萨而言，都是如梦境般的显现。因此，我们必须努力证悟心的真实本性。心的真实本性，即彻底远离一切看见、回顾或表达内在的凡庸方式，并远离诸如“有”、“非有”、“既有又非有”、“非有非非有”等一切极端（另译：边见）。

## 总结

通过寂止和胜观，以摆脱主客体二元幻相的帷幕方式，我们应努力审视自心的真面目。在证悟胜义谛时，就能彻底脱离一切形式的苦。通过金刚乘道的践行，我们所有人都能为一切有情众生，而获得金刚持佛陀的境界。

我的讲话到此结束。通过给予此教授和听闻此教授，我们获得了巨大的功德，并将此回向给一切有情众生。





- 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**

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有