



心的本性

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

2022 © 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

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：[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: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

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），於 1984 年在英國倫敦的日巴（Rigpa）佛學中心賜予此開示。“薩迦傳承”於 2022 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。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人的付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

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。



儘管佛陀的教法始終強調善心，
但是，
志求證悟萬法實相的行者，
絕不該裹足於此。

那麼，
達到證悟的關鍵是什麼呢？
如何練習方能達到？
過程中要注意的事項是什麼？

讓我們一起閱讀
由薩迦·赤千法王著的《心的本性》，
來尋找真相。

導讀

目 錄

引言	1
什麼是佛性	2
如何證悟心的本性	4
寂止的禪修	8
勝觀的禪修	16
總結	20

引言

現在，我們已得到了人身，遠離了一切不利條件，具備學習佛法的一切恰當條件，也有幸生於佛已出現於世的時代；此外，佛陀的教法仍然住世，而且我們得以值遇堪授法教的精神導師。我們生命中最重要的事情就是去踐行佛法，因為唯有通過佛法踐行，我們才能真正地從輪回的痛苦中解脫，才能獲得真實、永恆的幸福。

事實上，每個有情眾生都具有佛性，因為我們心的本性本始純淨（另譯：本來清淨）；但是，我們沒能意識到這一點，因而執著於一個“我”的概念，從而造下了持續不斷重生於輪回的“業”。基於二元之見或幻惑^[1]之見，我們造下更多的業，這使我們持續地被留存於這個“有”界（即：輪回）中。

注釋：

[1]“Illusory”有“虛假的”“基於幻覺的”“背離真相的”“迷惑人的”等幾種含義，此處編者譯為“惑”，請讀者根據上下文來理解其義。

什麼是佛性

我們有五蘊：色、受、想、行、識，五蘊中最重要的是識蘊。識蘊有六部分：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。前五者是依（眼耳鼻舌身這）五種感官而生（、緣色聲香味觸五境）的心識；第六部分，即意識，是主要的心識。雖然它是“一個”心識，但在不同情況下會有三個面向。

當心“向外攀緣並執取一個物體（另譯：所緣境）時”，它便是引發我們去念想的心或任何事物。

當心轉向內且執取所緣境時，現在就被稱作是染汙之心。

第三面向是，當心脫離了“向外並執取所緣境”和“向內並執取所緣境”時，此心便脫離了一切現相，並安住在從無始以來直至證悟圓覺都清明的本性中。

心是受縛于這遍滿苦的輪回界的部分，心也是造作惡行、善行^[2]或無記行者。心的基是光明，即“總基識”。實際上，清明和空性不可分離，總基識是二者的全然融合。當談論意識時，我們是從“明分”的角度談論；當談論佛性，即如來藏時，我們是從“空分”的角度而論。然而，此二者實際上是一體的。當然，心的本性是空，而空則是輪回和涅槃二者的基。所以，它被稱為“總基識”。

總基識是如何變成輪回的？

雖然我們都擁有此心的基本光明本性，但對此我們卻渾然不知，反而全然被縛於執為“我”的幻相中。當有了“我”時，就有“他”；當有了“他”時，就有諸如貪求保護自己、嗔恨他人的煩惱；當有了貪心或嗔心，隨即就會產生行為——身體的行為、言語的行為，以及心意的行為；通過行為，就造了業。

一旦造業，就像是在肥沃的土壤裡播種一樣，種子就被播種在總基識裡：所以，如果在溫度和濕度等都適宜的合適土壤裡播種，那麼假以時日，種子便會發芽。同樣，造業的時候，習氣或“種子”被種在此總基識裡，在適當的時候，我們所造之業的結果也會成熟。無論果是好或壞，一旦它成熟了，我們就必定感受此果。因此，這就是總基識是如何變成輪回的基礎。

然而，現在以此為基礎，如果我們試圖尋找心的真實本性，若我們試圖通過踐行佛法——從皈依開始，然後累積智慧和方便——來證悟終極實相（另譯：勝義諦），那麼同一個基就會成為涅槃之因。所以，總基識事實上既非善、亦非惡，它其實是無記的。

這是關於佛性的基本討論。

注釋：

[2] 佛法中的行善是指踐行十種善行：戒殺生、戒偷盜、戒邪淫、戒妄語、戒離間語、戒惡語、戒綺語、不貪心、沒有害心、沒有持邪見。

如何證悟心的本性

在其中一個最重要的教學中，世尊佛陀說道：

“不應造作惡行（另譯：諸惡莫作），
應盡力行善（另譯：眾善奉行），
一定要調伏心（另譯：自淨其意），
而這就是佛陀的教法（另譯：是諸佛教）。”

最重要的是：我們必須調伏自己狂野、染汙的心，因為被困於輪回的是心；分別因造下惡行或善行而體驗苦或樂的是心；在法道上踐行的是心；還有將獲得證悟的亦是心。所以，調伏此心是最重要之事，也是抉擇正確方法的第一步。

心是如此習慣於煩惱和凡庸之念，故我們必須長養清淨善心。從究竟的角度來看，我們必須努力證悟本初智慧，以便證得佛果，即究竟大樂。為此，就需要證悟心的真實本性。

若證悟了心的本性，就能了知一切，而且一切問題都將煙消雲散。

怎樣才能證悟心的真實本性呢？兩種方式：一種是通過累積福德，另一種是通過咕嚕^[3]的加持，後者也是通過累積福德而成。

由於咕嚕是一切諸佛、本尊、正法、僧伽的總集，咕嚕就是一切，咕嚕是一切壇城的總集，所以累積福德的最好方式還是通過咕嚕瑜伽踐行。因此，為了證悟我們心的真實本性，非常重要的一點是：把重點放在咕嚕瑜伽的踐行上。

在生起內在的真實無偽的虔敬心以前，我們不可能視自己的根本咕嚕如真實的、真正的佛。

根本咕嚕是授予我們灌頂的人。但最重要的是，根本咕嚕是能向我們直接介紹或指出心之真實本性的導師。當心懷巨大虔敬心的弟子與具良好品質（另譯：大功德）和巨大力量的咕嚕相遇時，通過金剛乘教法的大方便，弟子就能在短時間裡證悟勝義諦。因此，首先著重於咕嚕瑜伽的踐行上，是非常重要的。

我們要以極大的虔敬心，從自己的咕嚕處獲授諸如大圓滿等直指心性的教法，並且禪修這些教法。這不是幾個小時或幾天就可以學好的；相反，這些教導要我們去逐漸地掌握。

與其馬上就追求“深”的教法，極為重要的是先踐行兩種菩提心：相對（另譯：世俗）的菩提心和究竟（另譯：勝義）的菩提心。

世俗菩提心是為利一切有情眾生，而要獲得究竟覺悟的願

望。生起世俗菩提心之後，應該盡力開展踐行——為一切有情眾生，全心投入於將自己的身、語、意作為踐行，來代受他人一切不幸的境遇、痛苦、苦難和煩惱，這通常被稱為“自他相換”的禪修或“施受法”。我們從無始以來就對“我執”習以為常，而通過這種在菩薩道中“交換”的禪修踐行，我們將能夠征服和壓制我執，或者至少會令我執減輕。此外，為了達到同一目的，其他踐行，諸如六圓滿（另譯：六度）^[4]等也是需要的。

勝義菩提心就是證悟了一切法的終極本性為空性。要生起勝義菩提心，需要兩種踐行：奢摩他或寂止，還有毗婆舍那或勝觀。

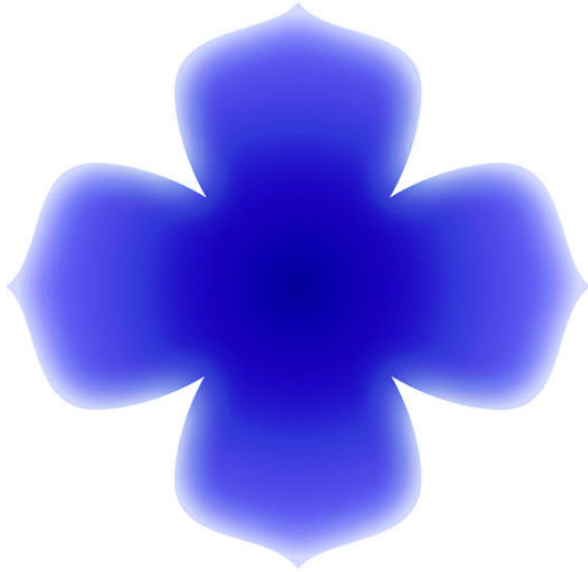
通過奢摩他（即：寂止）的方便，可以擺脫凡庸之心，你的心能安住於寂靜，離於諸多念頭的干擾。達到這種寂靜心後，通過勝觀的禪修，你將撕破二元對立之幻見的障蔽，以便見到心的“赤裸面目”。

作為禪修勝觀或勝義菩提心的基礎，我們必須要恰當地踐行寂止，即身與心都擺脫了散亂的寂止。而要做到這一點，首先必須通過聞思“執著是眾苦之源”的教法，進而捨棄對世俗活動的執著。正如經中所言，我們必須明白，所有的事物都無用處、無意義、無實質，因此不值得執著，因為它帶來的只有苦難和痛苦。此外，有諸如嗔恨等其他煩惱的後果，給自他在今生和來世所帶來的，只有苦。所以，應該試著專注於善行和惡行二者的因果、本性和後果。

注釋：

[3] “guru”（梵）音譯為“咕嚕”，“老師”的意思。在佛學術語中，一般譯為“上師”。

[4] 六圓滿或六度：佈施度、持戒度、安忍度、精進度、精慮度和智慧度。參見第 42 任薩迦法王大寶金剛仁波切著《趨入覺悟之道》，2021 年“薩迦傳承”出版。



寂止的禪修

寂止踐行的五種過失

要啟動寂止的踐行，首先，你要在沒有貪執或嗔恨等令人散亂的寂靜處。要有個有效的踐行，重要的是了知或認識這五種過失。

第一種過失是怠惰，即對於行善缺乏動力和興趣。為了對治怠惰，我們要憶念不踐行寂止的後果、輪回之苦、獲得十八種條件^[5]的難得，以及無常和死亡。因此，我們必須遣除怠惰，並試著進行寂止的踐行。

第二種過失是忘失。非常重要，要憶念從自己咕嚕處所獲授的方法、竅訣，以及教導的全部細節。

第三種過失是陷於昏沉和散亂。這是兩個面向，也是寂止的主要障礙。感到昏沉是指心裡感覺困倦或“沉”。散亂是指心是分散的、不集中的或激動的，以至於走神並被外境所縛。通常，一個普通人沒有任何動力要進行寂止的踐行，但是當他試著踐行時，他的心就會要麼昏沉，要麼散亂。

第四種過失是不使用對治方法。當我們在做寂止的踐行，並且知道心是昏沉或散亂的時候，我們應立刻使用其對治法；然而，若我們沒有如此做，這就成為第四種過失了。

第五種過失是過度使用對治法。在心處於昏沉或散亂時，你施行對治；但在這種情況下，過分強調對治法本身，進而造成心更加散亂，則是過失。

在進行寂止踐行前，我們必須先知道踐行寂止時所應斷除的這五種過失。

共有八種對治法，其中四種是針對第一種過失，而其餘的每個過失都有一個對治法。

第一種過失的四種對治法

第一種對治法是精進^[6]。通過憶念不踐行寂止的所有後果、輪回的一切苦等等，我們應該努力將心專注於一點（另譯：一境）。

第二種對治法是信心，即對教法、道和果具備信心。當看到諸般偉大成效時，行者自然會想努力進行寂止禪修。

第三種對治法是希求證悟，即為了自己也為了一切有情眾生，我們能獲得終極（另譯：究竟）的證悟，終極證悟有不可思議的無量功德。所以，非常重要的是要生起證悟的願望，通過猛厲地長養此願心，我們就能避免過失且付諸努力。

第四種對治法是舒適地安住（另譯：處於輕安），就是說身心都要保持平靜並處於平衡中；否則，就無法做出足夠的努力讓心專注。

這四要點是針對懈怠懶惰，即第一種過失的對治。

第二種過失是忘失，其對治法是憶念寂止的所有技巧和教法，並且保持正念。通過正念，我們不僅能憶念技巧和教法，還總是能將技巧和教法銘記心中。如此，不管什麼時候做寂止的踐行，我們都不需要再次接受指示；相反，所有的指示都伴隨著我們，而且我們在任何時候、無時無刻都能記得且使用它們。

第三種過失是昏沉和散亂，其對治是正知。對普通人，尤其是對初學者而言，能覺察到自己的心陷入了昏沉還是散亂，是困難的。所以，我們應該時時覺察自心，知道此心是否昏沉或散亂，因為我們屆時可以使用恰當的對治。

第七種對治法對應的是第四種過失，就是使用對治法。一旦意識到自心感到昏沉或浮躁，就立刻努力施行相應的對治；否則，就不會生起恰當的專注與其品質。因此，極為重要的是：一旦察覺到心的狀態，就應立刻施行相關的對治法。

第八種對治法，即運用平等舍，來對治第五種過失——過度對治。重要的是心一旦散亂，就立刻使用平等舍來對治。如身心平衡，則寂止的踐行所願皆遂。在踐行寂止期間，過度

使用對治法，心會製造更多的干擾，而不會增進專注。此時，重要的是要即刻使用平等舍對治法。

以上是五種過失及其對應的八種對治。

寂止禪修的九種方法

踐行寂止時，重要的是首先專注於所緣境上，比如一幅佛的畫像或一朵花，所緣境離眼約兩英尺。

第一種方法被稱作“安置心”。首先，應在寂靜處。身體應保持全然的禪修姿勢：以雙蓮花坐姿舒服地盤膝，雙手置於膝或大腿上，上臂與身平行，或左手置於大腿上，手心向上，右手輕輕置於左手之上，兩個大拇指輕輕地相觸；眼睛不要過於睜大，也不要過於緊閉，而應專注於鼻尖，也不要眨眼；身體不能前傾或後仰，但應保持挺直；肩膀保持勻稱；頭不要前傾或後仰，也不要歪向一側；鼻和臍要成一線；牙齒和嘴唇保持自然狀態；舌應抵上齶；吸氣和呼氣應該輕、柔、自然。一切都處於平衡。

眼睛、心和呼吸全都專注於所緣境。但是，不該想著所緣境的品質，比如其形狀或顏色，而是只專注於其光明性上。將心置於所緣境上並安住。

第二種方法是持續地將注意力集中。在剛開始試著踐行寂止時，要維持長時段的踐行是很難的。因此，必須在許多個短

時段內踐行，但要保持不斷，即每座時間短，在兩座之間暫停、休息。

第三種方法是切實地專注。在做寂止踐行時，一旦散亂發生，就該試著立刻察覺。不要追隨著外在事物的干擾，反而要試著立刻將注意力帶回到要專注的所緣境上。

第四種方法是將專注力放在對“散亂所帶來的危險”這個意識上。這意味著當我們被外部事物干擾時，則應憶念一切散亂所帶來的惡果，惡果是一切苦的根源。所以，不該追隨外部的干擾；相反的，通過察覺散亂的危險，我們應該反復憶念其過失，並試著將專注力重新帶回到所緣境上。

第五種方法是調伏心。通過憶念禪修寂止的功德利益，你對禪修有了巨大的興趣、極大的動機和廣大的希願。這樣，你的心在感受著諸如昏沉或浮躁的過失等任何時候，都應努力調伏此心。

第六個方法是平息。即便運用了恰當的技巧對一個所緣境做寂止踐行，但我們是如此習慣於散亂和雜念，自心容易受干擾並會生起不滿。此時，不要施行其他方法來避免這些，而是應該直接專注於所緣境上，並嘗試通過將心持續地安住於所緣境上來淨化這些散亂。

第七種方法是加強平息。踐行寂止時，如果生起粗大的對立念頭和情緒，比如嗔恨和貪心，就應該試著通過將心再次帶回到所緣境上，來消除這樣的念頭和情緒。

第八種方法是置心一處。我們有時在進行著寂止踐行時，會體驗到過度對治的過失導致心被擾亂，因此不能集中在所緣境上安住。那時候，試著通過將心帶回所緣境上並舒適地安住其上，來消除此等過失。

第九種方法是自如地將心集中在禪修踐行中。借由對這五種過失的瞭解，通過八種對治法的使用，並採取這九種方法，我們繼而就能毫不費力、自然且恰當地專注。

重點是，要知道昏沉和散亂，是禪修寂止的五種過失之中最主要的障礙因素。^[7] 如果踐行寂止期間感到昏沉，就應避免在上座前過多進食。在每座開始時，要朗聲念誦皈依和傳承祈禱文。座上穿著輕便的衣服並坐於較高處。在整座踐行中，都應該將身和心一直帶入全然覺察中。

相反，如果踐行期間感到散亂，則採用直接相反的對治方法，比如坐在較低的座位、穿著較厚的衣服、輕聲念誦祈禱文，以及讓心平靜地重新集中。

這樣，通過運用所有這些方法，就能踐行寂止。

寂止禪修的體驗

第一種生起的體驗被稱為“山間瀑布”。我們心裡每天都有那麼多念頭生起，一個接一個，就像山間瀑布。但是，如果沒有禪修，我們通常察覺不到這些念頭。然而，當我們坐下且試著禪修時，最初的體驗是，禪修時生起的念頭好像比禪修前

更多。我們可能感到灰心，但不應如此，因為現在能覺察到這些念頭是好的徵兆。這就被稱為“意識到念頭”的體驗，這是寂止踐行的第一種體驗。

第二種體驗被稱為有急流和水窪的小溪。一旦獲得了第一種體驗，即留意到有那麼多念頭，我們就不應該感到灰心，反而應繼續專注地踐行。最終，我們將到達一個節點，此時雖然仍有念頭生起，但將會出現無念的空隙。儘管念頭生起，接著又消失，在其再次生起之前，會有一個空隙，這個空隙被稱為“念頭歇息”的體驗。它就像是一條有急流和水窪的小溪，水流湍急，但會在形成水窪漩渦的時候停留一會兒，然後再次湍湍而流。因此，這個體驗就被稱為有急流和水窪的小溪。

第三種體驗被稱為猶如三溪交匯處的江中水池。儘管有了第二種體驗，我們還是繼續踐行寂止。在繼續這項踐行中，會開始再次看到念頭生起，但是念頭在再次生起之前，完全消失的時間更長了。在這個念頭完全停止生起的漫長間隙中——這被稱為“念頭耗盡”的體驗，你在這個時候就能看到心的光明。這種體驗就像是三條小溪的水到達水池，且逢傾盆大雨時，便水流奔湧；無雨的時候，水流緩緩的。

有了第三種體驗之後，再次繼續踐行寂止，最終會獲得第四種體驗，被稱為“有波浪的大海”之體驗。它是指你可以很長時間安住於無有任何念頭的寂靜，但會偶爾生起一兩個念頭，就像有波浪的大海。大海通常很平靜，有時卻會起浪。這樣，禪修有時候會被念頭的波浪打斷。

有了像大海一樣的體驗之後，如果繼續這個踐行，心裡的一切思想活動將會止息。這個時候，就能在光明中保持“集中於一點（另譯：心緣一境）”中，而這便是第五種體驗，像沒有波浪的海。沒有波浪的海處於全然的寂靜。同樣，念頭在這個階段平靜下來，我們能安住於像燈光一樣的心之清明中。

當我們能無有任何念頭地全然專注於外物（另譯：所緣外境）的時候，接著就可以轉心向內，並專注於心識的清明。禪修者可以採取方便法來遣除昏沉和散亂，並努力安住于心的光明中。持續踐行是必要的。

注釋：

[5] 十八種條件，亦稱十八暇滿（遠離了無緣修習佛法的八無暇，並具備有利於學修佛法的十種圓滿或條件），是珍寶人身的特徵。八種無暇是：投生地獄道、投生餓鬼道、投生旁生道、投生天道、投生邊地、五根不全、持邪見、佛未出世。十種圓滿是：已得人身、生於中土、諸根具足、對佛所說的三藏佛法具足信心、業際無顛倒、佛已出世、佛已說法、佛法住世、信眾篤信佛法、具足修法順緣。參見第 41 任薩迦法王著《打開佛法之門 第二部分：轉心四法》，2020 年“薩迦傳承”出版。

[6] 精進，在勤勉踐行佛法的同時還有歡喜心（即：法喜）和極大意樂。

[7] 意即散亂和昏沉是禪修寂止最大的障礙。若無法解決昏沉和散亂，則無法成辦或保持寂止的成果；反之，則能成辦和保持寂止的成果。

勝觀的禪修

一旦能恰當且全然地專注，即心安住於一境，在此基礎上，我們現在就能接著進行勝觀的禪修。勝觀是一切佛法的精髓。佛陀教授的一切其他方法都是為了獲得這個智慧。除非且直到我們證悟這個智慧，否則我們將無法從輪回中完全解脫。沒有這個智慧，就無法斬斷輪回之根。諸如生起世俗菩提心和自他相換的方法，不能完全斷除我執之根，而只能壓制我執但不能將輪回之根徹底斬斷，因為它們不是我執的直接對立；相反，勝觀則直接和我執對立。因此，我們應該在專注光明的基礎上，禪修勝義菩提心。

要解釋勝義菩提心，我們必須先認知的清明。這就是說，內外存在的一切顯現實際上是從幻心中生起的——沒有所謂的外在的現相這回事。事實上，一切顯現都是來自我們的心。一切外在的顯現都沒有自性。

人們或許會問：既然我們確實有體驗和感受，難道這些事物都不存在嗎？

我們能看、能聽，也有諸如快樂和痛苦的不同體驗。我們以為有一個“我”，是“我”在受苦，是“我”在踐行等等。但是，當我們仔細審視這些觀念時，就會發現“我”或“自己”是沒有根據的。因為，假如有根據，假如有一個真實的自我，那它就必須是名字、身體或心。“名字”當然是空無的，它僅僅是一個被賦予的“名字”，無有真正的實質。它可以是任何被賦予的“名字”。任何人都可以叫任何名字，因為它只是這個人的稱呼。沒有單獨存在的“名稱”之類的東西。

這同樣適用於我們的身體。當我們仔細審視身體，也沒有一個“我”。在身體的任何部位，比如牙齒、骨骼、毛髮、皮膚、血液、肌肉等等，都找不到“我”。

心有三部分，即過去心、現在心、未來心，也都沒有“我”。過去心已經過去，所以過去心不是我；未來心尚未生起，所以未來心也不是我；現在的心則正在變化，它不是一小時乃至一分鐘以後才變化，甚至每個剎那都在變化中，剎那是最短可能性的時間長度。每個剎那心都在變化中，即便是最短的剎那都可以分成三部分。因此，既然一切都在剎那剎那地變化中，那麼便沒有什麼可以真正被認為是“我”。

回到有關“為什麼我們會有感覺和情緒”的問題：如果沒有自我，那我們怎麼能體驗到諸如擔心的感覺？這是因為我們自己深重的業和所執著的習氣。

想像一下，一個人去往暗處，因為一條蛇而受到驚嚇。後來，在另一處，此人看到放在地上的一條繩子的那一瞬間，就立刻誤認繩子為蛇，還感受到同樣的震驚和恐懼。

同理，我們是如此習慣於我執，以至於以為有一個“我”存在。結果，這份我執就創造了我們一切的痛苦。不僅單個的“我”不存在，一切“個體”事實上都沒有自性。同樣的，因為客體和主體彼此獨立，如果有作為主體的心和作為客體的個體，那麼主體和客體二者就是相互依存；如果沒有主體的“心”或“我”，那麼也就沒有客體。再例如，如果沒有“右”，那麼自然也就沒有“左”；但要是“右”存在，當然就必定有“左”。

一切現相實際上都是我們自心的顯現，沒有“外部客體”這回事，這在許多佛經中都陳述得很清晰；而且，通過我們自己的經驗和邏輯推理也能得知，如果外部客體實存，那麼一切外部客體應該對於每個眾生都有相同的顯現。但事實不是這樣。某個地方給某些人製造了幸福快樂，但同一個地方對其他人卻造成不幸。一些人能看到的一個事物（另譯：對境），其他人卻看不到。

拿一杯水為例，來自六道的眾生卻將同一杯水看成六種不同的物體：地獄眾生見水為燃燒的鐵水；餓鬼見水為無法食用的沙子；旁生見到這杯水有不同形式，比如魚看到的是一個住處，也就是它們的家；人類眾生看到的是一杯水；阿修羅看到的是

武器；天人則看到甘露。同一個物體對於不同有界的眾生卻有極其不同的顯現。這就證明，一切外在事物實際上並不存在，就像夢一樣。

外部事物和內心彼此依存。所以，外境不存在時，內心也就不存在。過去心已經過去，而未來心尚未生起。尚未生起、尚未出生的事物不是真實的。當我們仔細審視現在的心，我們無法看到任何顏色或形狀。心既不在身體之內，也不在身體之外。正如佛經中所說：“心沒有任何顏色或形狀，也不被任何人所見，因為心的真實本性完全超越我們目前的幻相。”

一個在做夢的人，和一個已經從夢中醒來的人，兩者有巨大的差別。做夢的人對他正見到的物體，要麼感到焦慮，要麼貪著；相比之下，那個已經夢醒的人則不感到焦慮或貪著於一切顯現，也不生起任何念頭。同樣，我們正看到並執取中的所有這些外部事物和現相，對已經證悟勝義諦的一切諸佛菩薩而言，都是如夢境般的顯現。因此，我們必須努力證悟心的真實本性。心的真實本性，即徹底遠離一切看見、回顧或表達內在的凡庸方式，並遠離諸如“有”、“非有”、“既有又非有”、“非有非非有”等一切極端（另譯：邊見）。

總結

通過寂止和勝觀，以擺脫主客體二元幻相的帷幕方式，我們應努力審視自心的真面目。在證悟勝義諦時，就能徹底脫離一切形式的苦。通過金剛乘道的踐行，我們所有人都能為一切有情眾生，而獲得金剛持佛陀的境界。

我的講話到此結束。通過給予此教授和聽聞此教授，我們獲得了巨大的功德，並將此回向給一切有情眾生。



- 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**

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有