



心因何举足轻重： 认识世俗谛与胜义谛

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 ■ 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

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在西班牙德尼亚的萨迦卓衮岭的祈请下，于 2012 年 3 月 26 日赐予此开示。“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、谢宝萍慷慨赞助。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。

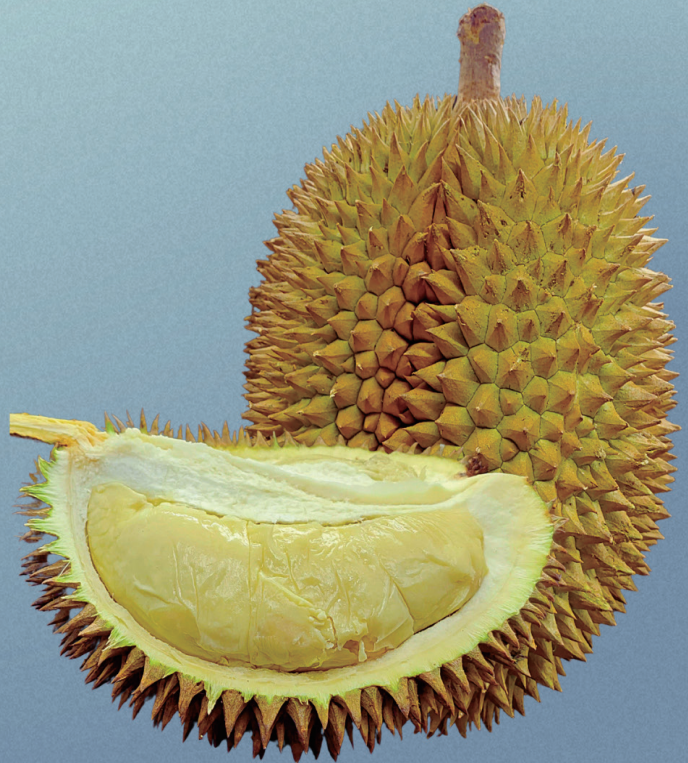
以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

榴莲，爱之者赞其香，厌之者怨其臭。为何对于同一事物，有的人爱不释手，有的人却弃若敝屣？为何面临同一事故，有的人痛不欲生，有的人却处之泰然？

一切唯心，仅仅四个字，就一语道破所有这些现相。若对这四字有深知灼见，能让我们在寻觅快乐、远离痛苦之途中，不再隔靴搔痒。

然而，知难行更难。本篇，法王以生活中的例子，将此甚深之真相述说得鞭辟入里，让我们都能更好地掌舵自己的人生。

一
切
唯
心



心因何举足轻重： 认识世俗谛与胜义谛

一般而言，我们可以说，痛苦的体验取决于“自己如何应对所遇到的问题或挑战”，即“我们如何处理情况”。举例而言，假如两个人经受同样的痛苦，或者面临同样的挑战，但一个是佛法践行者，另一个只是普通人，那么尽管他们面对相同的问题，但应对情况的方法会不同，所以其痛苦也不尽相同——那个以佛法知识来应对挑战的人痛苦会较少。诚然，这需要的不仅仅是佛法知识，还得将佛法付诸实践。欲以善巧方式处理问题、面对挑战，首先你需要通过学习来获取佛法知识，再将智识层面的理解付诸行动。

佛陀给予了浩如烟海的教导，所有法教的目的，都是要制服此心（即：降伏其心），或说调伏此心（即：掌控此心、调御此心）。大阿阇梨寂天菩萨在其著作《入菩萨行论》中说：“如果调伏了自己的心，就会免于一切恐惧并具有一切善德（即：若调伏此心，离怖具功德）。”依照寂天菩萨所说，若能控制自心，就能战胜一切令人惧怖的众生。我们能克服障碍，例如降伏或怀摄老虎、狮子、大象或其他可怕的动物，我们也能调伏怨敌和恶灵。控制住自己的心，我们就能轻而易举地战胜所有这些障碍与怖畏。^[1]

寂天菩萨说：“我们无法用皮革覆盖整个宇宙，但我们可以用它裹住双脚。”^[2]这意味着，我们能通过改变自己的心，轻而易举地战胜障碍与问题。我们无法逐一战胜所有的外在障碍，却能达至与之等同的效果，就像“把皮革穿在脚上”就达成了与“用皮革覆盖整个宇宙”一样的效果。快乐与痛苦，并不取决于外部因素，而是取决于我们自己的心与精神状态。

如果我们对世俗领域有强烈的执着^[3]，就会对自己的问题感受更深、更强；如果没有强烈的执着，即使我们遇到巨大艰难，也不会感到有多痛苦。举例而言，若丢失了一些对你而言毫无价值之物，你不会感到难过；但若丢失了珍爱之物，你会感到悲伤。这种感觉取决于心，不取决于对象（即：对境）。例如：你买了一次性塑料盘或塑料杯，扔掉亦不觉得难过，因为你对它并无执着；但若你买了对你而言是珍爱之物，比如车子或房子，若失去它，因执着你会感觉悲痛万分。执着越多，痛苦越多；执着越少，痛苦越少。执着对境意味着执着轮回。根据文殊菩萨在名为《远离四执》的四句教言中所说：“若执着轮回，则无出离心。”

有时，我们会因环境原因，而对同一对境产生不同的执着感受。在西班牙，西红花并不稀奇罕见，到处都买得到。若你在西班牙弄丢了西红花并不会伤心，但若你在西红花稀缺之地弄丢了它，就会感到痛苦。同一个对境——西红花，仅仅因为你执着的程度不同，就会产生不同的感受。这也表明我们所经历痛苦并不取决于对境，而是取决于自己的反应。痛苦取决于心以及自己如何看待对境。

一切唯心，这就是为何学会调伏或掌控心是关键。尽管佛陀传授了浩如烟海的教法，来帮助我们调伏自心，但我们可概言之，他传授了两个真相（即：二谛）——相对真相（即：世俗谛）和究竟真相（即：胜义谛）。如果我们懂得并禅修二谛，就能战胜此生与来生乃至整个轮回的苦和问题。禅修二谛，会帮助我们为了利益一切有情众生而证悟佛果，获得究竟的快乐、究竟的智慧、究竟的力量，以及一切优良的品质（即：功德）。

世俗谛的实相，指的是我们当下看作“存在”的一切现相，尽管它们并非真实存在，它们如同镜中倒影、魔术秀或梦境，但此刻，我们不明白这点，因此，我们把“显现”执着为“真实存在”。我们对这些现相有着强烈的执念和执着，看不出世俗谛的实相。执着现相为真实存在，我们变得唯物主义，并且专注于外部世界，而不是关注自己的心。

世俗谛的现相并非真实存在。我们经历或看见的一切现相，都出自它们自身的因素与条件（即：因与缘）。一切现相的显现，都是缘起相依的结果。我们说现代世界变小了，这意味着我们现在能看到我们是如何互相依存的。这与现相的缘起相依一样，意味着现相并非真实存在。如果某个事物是真实存在的，那它就会独立存在，而不是依赖由因缘支配的其他事物来呈现；相反，一切事物都依赖缘起而起现，一切都取决于因与缘。

问题：仁波切说，在现今的世界，我们更能感受到相互依存的事实，但这真的与佛教缘起相依的法义是一回事吗？

法王：确实如此，现今的世界是缘起相依的，我们要知道这一点。缘起相依，意味着事物（即：诸法）是和合而成的，而且不是真实存在的。每当事物是和合而成时，就意味着它们皆为无常，缺乏固有存在，即它们依靠其他因素显现或生起。以这种方式生起的任何事物，都会止息、终止，换言之，所有和合事物，皆是无常。例如，任何生于这个世界的众生，都会死。没有一个生下来的人永远不死，这也适用于物质。缘起相依而生的事物，最终都会止息、终止或被破坏，没有什么是恒常的。即使最坚固的钢铁建筑，也会不复存在或被毁于一旦。

一切皆无常，亦如梦幻。佛陀在经典中说，假如一位年轻的女子梦见自己生了儿子，她会在梦中喜出望外；后来，如若这个儿子在她梦中死去，她就会伤心欲绝、悲痛万分。事实上，没有儿子出生，也没有儿子死去。佛陀在经典中说，此女子的快乐和悲伤，都是梦之产物；他还说，一切现相亦如是。

同理，我们有好梦与噩梦，会因之产生快乐和悲伤的感觉。当我们从睡梦中醒来，我们便停止去感受这些事件了，因为我们能认识到梦是不真实的。在清醒状态中，我们能明白梦中境相并非真实。同样，明白世俗谛的实相仿佛一场梦，明白我们对现相的凡夫之见仿若一场梦，也是可能的。然而，尽管我们此刻能够认识到自己的梦是梦，但我们依旧会认为平常醒着的生活是真实

的。这是由于我们有一种强大的习气让自己这样做，这也解释了我们为何会有如此不同的观念。

重要的是，要发现世俗谛的实相，因为这肯定会减少我们的痛苦。伴有这种洞察力，我们肯定可以控制自己的心，减少负面想法；然后，以这种觉知为基础，我们就知道了胜义谛的实相，这会彻底消除自己心相续中的负面想法。

认识胜义谛，意味着获得了超越极端的境界。这起始于分析，这项分析表明了没有“固有的自我”与“固有的存在”。假如你仔细地分析你的身体去寻找自我，将无处可寻。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说过“牙齿不是我，头发不是我，指甲不是我（即：齿发甲非我）”等等。当你有一辆车，你说“我的车”时，意即你不是这辆车；同理，当你说“我的自我”时，你怎么能既是所有者又是所有物呢？事实上，我们找不到独立存在的“我”。

在世俗谛的实相中，“我”如梦、如幻术般存在；在胜义谛中，“自我”根本不存在，找不到“我”，这被称作“空性”，但并不意味着简单的空无。胜义谛超越了“存在”与“不存在”的极端。如果我们执着空性是一种“不存在”的状态，就会落入虚无主义的极端中。真正的胜义谛超越了“永恒存在主义”（即：常见）与“虚无主义”（即：断见）这两个极端。

简言之，通过了知世俗谛的实相，我们能够压制导致痛苦的负面情绪；通过了知胜义谛的实相，我们能够从“心”或“心识”中把这些负面情绪完全清除，“心识”这个词或许更贴切。

注释：

[1] 参见《入菩萨行论》第五品：若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。虎狮大象熊，蛇及一切敌，有情地狱卒，恶神并罗刹，唯由系此心，即摄彼一切，调伏此一心，一切皆驯服。

[2] 参见《入菩萨行论》第五品：何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。

[3] 执着，与“执著”同义。固执事物而不离之妄情，谓之执。心情缠绵于事物而不离，谓之著。古语佛经多用“执著”，近现代汉语多作“执着”，故从“执着”。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“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