



# 心因何舉足輕重： 認識世俗諦與勝義諦

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 ■ 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



2023 © 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

<https://sakyatradition.org>

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

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

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

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

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

# 鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切在西班牙德尼亞的薩迦卓袞嶺的祈請下，於 2012 年 3 月 26 日賜予此開示。“薩迦傳承”於 2023 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。“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，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Maria Julia Silva、謝寶萍慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

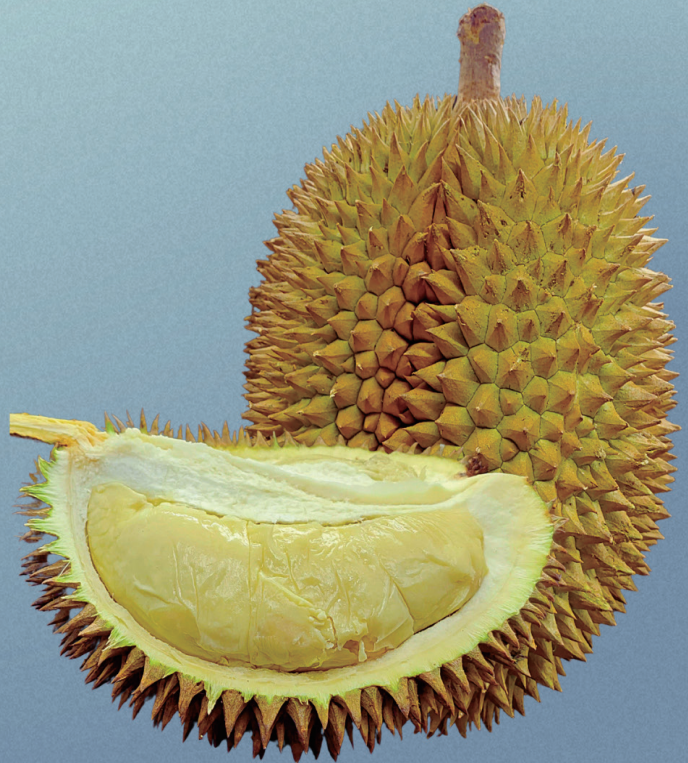
以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

榴蓮，愛之者贊其香，厭之者怨其臭。為何對於同一事物，有的人愛不釋手，有的人卻棄若敝屣？為何面臨同一事故，有的人痛不欲生，有的人卻處之泰然？

一切唯心，僅僅四個字，就一語道破所有這些現相。若對這四字有深知灼見，能讓我們在尋覓快樂、遠離痛苦之途中，不再隔靴撓癢。

然而，知難行更難。本篇，法王以生活中的例子，將此甚深之真相述說得鞭辟入裏，讓我們都能更好地掌舵自己的人生。

一  
切  
唯  
心



## 心因何舉足輕重： 認識世俗諦與勝義諦

一般而言，我們可以說，痛苦的體驗取決於“自己如何應對所遇到的問題或挑戰”，即“我們如何處理情況”。舉例而言，假如兩個人經受同樣的痛苦，或者面臨同樣的挑戰，但一個是佛法踐行者，另一個只是普通人，那麼儘管他們面對相同的問題，但應對情況的方法會不同，所以其痛苦也不盡相同——那個以佛法知識來應對挑戰的人痛苦會較少。誠然，這需要的不僅僅是佛法知識，還得將佛法付諸實踐。欲以善巧方式處理問題、面對挑戰，首先你需要通過學習來獲取佛法知識，再將智識層面的理解付諸行動。

佛陀給予了浩如煙海的教導，所有法教的目的，都是要制服此心（即：降伏其心），或說調伏此心（即：掌控此心、調禦此心）。大阿闍梨寂天菩薩在其著作《入菩薩行論》中說：“如果調伏了自己的心，就會免於一切恐懼並具有一切善德（即：若調伏此心，離怖具功德）。”依照寂天菩薩所說，若能控制自心，就能戰勝一切令人懼怖的眾生。我們能克服障礙，例如降伏或懷攝老虎、獅子、大象或其他可怕的動物，我們也能調伏怨敵和惡靈。控制住自己的心，我們就能輕而易舉地戰勝所有這些障礙與怖畏。<sup>[1]</sup>

寂天菩薩說：“我們無法用皮革覆蓋整個宇宙，但我們可以用它裹住雙腳。”<sup>[2]</sup> 這意味著，我們能通過改變自己的心，輕而易舉地戰勝障礙與問題。我們無法逐一戰勝所有的外在障礙，卻能達至與之等同的效果，就像“把皮革穿在腳上”就達成了與“用皮革覆蓋整個宇宙”一樣的效果。快樂與痛苦，並不取決於外部因素，而是取決於我們自己的心與精神狀態。

如果我們對世俗領域有強烈的執著，就會對自己的問題感受更深、更強；如果沒有強烈的執著，即使我們遇到巨大艱難，也不會感到有多痛苦。舉例而言，若丟失了一些對你而言毫無價值之物，你不會感到難過；但若丟失了珍愛之物，你會感到悲傷。這種感覺取決於心，不取決於對象（即：對境）。例如：你買了一次性塑膠盤或塑膠杯，扔掉亦不覺得難過，因為你對它並無執著；但若你買了對你而言是珍愛之物，比如車子或房子，若失去它，因執著你會感覺悲痛萬分。執著越多，痛苦越多；執著越少，痛苦越少。執著對境意味著執著輪回。根據文殊菩薩在名為《遠離四執》的四句教言中所說：“若執著輪回，則無出離心。”

有時，我們會因環境原因，而對同一對境產生不同的執著感受。在西班牙，西紅花並不稀奇罕見，到處都買得到。若你在西班牙弄丟了西紅花並不會傷心，但若你在西紅花稀缺之地弄丟了它，就會感到痛苦。同一個對境——西紅花，僅僅因為你執著的程度不同，就會產生不同的感受。這也表明我們所經歷的痛苦並不取決於對境，而是取決於自己的反應。痛苦取決於心以及自己如何看待對境。

一切唯心，這就是為何學會調伏或掌控心是關鍵。儘管佛陀傳授了浩如煙海的教法，來幫助我們調伏自心，但我們可概言之，他傳授了兩個真相（即：二諦）——相對真相（即：世俗諦）和究竟真相（即：勝義諦）。如果我們懂得並禪修二諦，就能戰勝此生與來生乃至整個輪回的苦和問題。禪修二諦，會幫助我們為了利益一切有情眾生而證悟佛果，獲得究竟的快樂、究竟的智慧、究竟的力量，以及一切優良的品質（即：功德）。

世俗諦的實相，指的是我們當下看作“存在”的一切現相，儘管它們並非真實存在，它們如同鏡中倒影、魔術秀或夢境，但此刻，我們不明白這點，因此，我們把“顯現”執著為“真實存在”。我們對這些現相有著強烈的執念和執著，看不出世俗諦的實相。執著現相為真實存在，我們變得唯物主義，並且專注於外部世界，而不是關注自己的心。

世俗諦的現相並非真實存在。我們經歷或看見的一切現相，都出自它們自身的因素與條件（即：因與緣）。一切現相的顯現，都是緣起相依的結果。我們說現代世界變小了，這意味著我們現在能看到我們是如何互相依存的。這與現相的緣起相依一樣，意味著現相並非真實存在。如果某個事物是真實存在的，那它就會獨立存在，而不是依賴由因緣支配的其他事物來呈現；相反，一切事物都依賴緣起而起現，一切都取決於因與緣。



問題：仁波切說，在現今的世界，我們更能感受到相互依存的事實，但這真的與佛教緣起相依的法義是一回事嗎？

法王：確實如此，現今的世界是緣起相依的，我們要知道這一點。緣起相依，意味著事物（即：諸法）是和合而成的，而且不是真實存在的。每當事物是和合而成時，就意味著它們皆為無常，缺乏固有存在，即它們依靠其他因素顯現或生起。以這種方式生起的任何事物，都會止息、終止，換言之，所有和合事物，皆是無常。例如，任何生於這個世界的眾生，都會死。沒有一個生下來的人永遠不死，這也適用於物質。緣起相依而生的事物，最終都會止息、終止或被破壞，沒有什麼是恒常的。即使最堅固的鋼鐵建築，也會不復存在或被毀於一旦。

一切皆無常，亦如夢幻。佛陀在經典中說，假如一位年輕的女子夢見自己生了兒子，她會在夢中喜出望外；後來，如若這個兒子在她夢中死去，她就會傷心欲絕、悲痛萬分。事實上，沒有兒子出生，也沒有兒子死去。佛陀在經典中說，此女子的快樂和悲傷，都是夢之產物；他還說，一切現相亦如是。

同理，我們有好夢與噩夢，會因之產生快樂和悲傷的感覺。當我們從睡夢中醒來，我們便停止去感受這些事件了，因為我們能認識到夢是不真實的。在清醒狀態中，我們能明白夢中境相並非真實。同樣，明白世俗諦的實相仿佛一場夢，明白我們對現相的凡夫之見仿若一場夢，也是可能的。然而，儘管我們此刻能夠認識到自己的夢是夢，但我們依舊會認為平常醒著的生活是真實

的。這是由於我們有一種強大的習氣讓自己這樣做，這也解釋了我們為何會有如此不同的觀念。

重要的是，要發現世俗諦的實相，因為這肯定會減少我們的痛苦。伴有這種洞察力，我們肯定可以控制自己的心，減少負面想法；然後，以這種覺知為基礎，我們就知道了勝義諦的實相，這會徹底消除自己心相續中的負面想法。

認識勝義諦，意味著獲得了超越極端的境界。這起始於分析，這項分析表明了沒有“固有的自我”與“固有的存在”。假如你仔細地分析你的身體去尋找自我，將無處可尋。寂天菩薩在《入菩薩行論》中說過“牙齒不是我，頭髮不是我，指甲不是我（即：齒發甲非我）”等等。當你有一輛車，你說“我的車”時，意即你不是這輛車；同理，當你說“我的自我”時，你怎麼能既是所有者又是所有物呢？事實上，我們找不到獨立存在的“我”。

在世俗諦的實相中，“我”如夢、如幻術般存在；在勝義諦中，“自我”根本不存在，找不到“我”，這被稱作“空性”，但並不意味著簡單的空無。勝義諦超越了“存在”與“不存在”的極端。如果我們執著空性是一種“不存在”的狀態，就會落入虛無主義的極端中。真正的勝義諦超越了“永恆存在主義”（即：常見）與“虛無主義”（即：斷見）這兩個極端。

簡言之，通過了知世俗諦的實相，我們能夠壓制導致痛苦的負面情緒；通過了知勝義諦的實相，我們能夠從“心”或“心識”中把這些負面情緒完全清除，“心識”這個詞或許更貼切。

注釋：

[1] 參見《入菩薩行論》第五品：若以正念索，緊拴心狂象，怖畏盡消除，福善悉獲至。虎獅大象熊，蛇及一切敵，有情地獄卒，惡神並羅刹，唯由系此心，即攝彼一切，調伏此一心，一切皆馴服。

[2] 參見《入菩薩行論》第五品：何需足量革，盡覆此大地，片革墊靴底，即同覆大地。





■ 第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**“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**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有