



# 日常生活中的佛法

第 43 任萨迦法王智慧金刚仁波切 ■ 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



2026 © 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](mailto: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](http://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 43 任萨迦赤津法王——智慧金刚仁波切，应美国西雅图萨迦寺的祈请，于 2025 年 12 月 6 日发表了这场演讲。在灌顶前，法王向弟子们开示了宝贵的建言。“萨迦传承”于 2026 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。

本篇是由 Sue Strong、Maria Julia Silva、曾自评、麦瑞斌慷慨赞助。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、43 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

# 导 读



倘若你笃信的现实，不过是一场心念的幻象……

在本文中，你将直面一个根本的拷问：如果连自己下一秒的念头都无法预知，你还能确信自己是谁吗？

请翻开下一页，打破认知的边界，转换思维的视角，亲自探寻大道至简的极致力量吧！

# 目录

我们究竟知道什么？	1
接纳	7
幻相	10

## 我们究竟知道什么？

今天我们在西雅图。也许我们认为自己了解西雅图。我们会说“哦，我了解这座城市，我知道这个公园……”但我们究竟知道些什么呢？我们恐怕对这个公园，乃至对西雅图真正能被了解的程度，其实毫无概念。对人也是如此。

你真的了解你的朋友吗？“对啊，当然了解，我们在一起四十年了。我们曾一起上学。”你可能会说，你知道朋友何时何地结婚，他做过的种种事情等等。于是，你觉得自己对朋友了如指掌。

但这是真的吗？如果你了解一个人的一切，你能告诉我他明天十点钟会想什么吗？不是他们明天十点钟会做什么，而是他们会想什么。

如果你真的了解一个人的一切，就应该能说出来。我们也许可以推测一位密友明天会想什么，但没人能肯定地说出来。

那你的家人——兄弟姐妹、父母、叔伯和阿姨呢，你的配偶呢？你的第一反应可能又是“是的，我非常了解这些人”，但结

果一样——你也许知道他们的一些事情，但无法知道他们明天十点钟会想什么。

也许我们很容易达成共识：是的，我们并不真正了解别人。但我们了解自己，不是吗？

我真的了解自己吗？当我第一次认真地问自己这个问题时，那是我人生中一个极其重要的时刻。当然，我并没有发疯，精神也很正常。在某种程度上，我确实是了解自己的：我知道自己喜欢哪种口味的冰淇淋，喜欢哪个街角的餐馆，或是喜欢这那各样的地方。我也知道自己在哪里上的学，诸如此类。

我们都可以列出一大串关于自己的事实，然后说：“看吧，我了解自己。我又没疯。”

但你不妨问问自己：你知道自己明天十点钟那一刻，到底会想什么吗？

你也许会回答：“那是很遥远的事，所以当然不知道。”那么，今天下午五点，或者午餐时间呢？那也不过是一个小时之后的事。我们当中有谁知道，整整一个小时之后，心中会出现什么念头吗？这根本是不可能的。

那么，半小时之后呢？十分钟、五分钟、一分钟之后呢？甚至……就在下一秒呢？

这是一个需要扪心自问的重要问题。倘若如实回答，我们便不得不承认：其实，我们无法确知。

我不知道——哪怕一丝一毫的头绪也没有——关于下一秒自己会想什么。而这意味着：我自己是谁同样毫无头绪。当我连一秒之后心中会生起什么念头都全然不知时，又怎能声称了解自己？我甚至连猜测都做不到。

幸福也是如此。我们为自己设定各种各样的目标，渴望在人生中取得巨大的成就，因为我们想要幸福。也许你想变得富有，因为你认为那是通往幸福与安稳生活的必然路径。也许你真的富有了，可然后呢？

是谁设定了这些目标？我们的欲望又从何而来？我们在工作中挣扎，与同事或家人争吵，是因为我们不快乐，而我们极度渴望快乐。我们自以为知道这一点。

但当幸福不在图景之中时，所有那些目标、那些争论和挣扎，在某种程度上也就都变得毫无意义了。发现这一点，便是佛法之道——即发现除了心的状态之外，并无其他的幸福。如果所追寻的那种“幸福”并不存在，那么我们正努力达成的所有目标也就失去了意义；而当我们不再有必须达成的目标时，焦虑和压力自然就会减轻。

每次我们感到压力，都该有个合理缘由，不是吗？我们奋力做事，渴望抵达某处，期盼那些尚未发生的事成真，然而这一切只存在于我们的想象与心念之中——正是这些，给我们带来了压力。我相信，如果我们用这种方式去审视并剖析生活中的一切，我们便能达成寂静。

如果我快乐，整个世界便是快乐的，万事万物都显得尽善尽美。如果我不快乐，整个世界便陷入了黑暗与痛苦。当人们将世界看作一片黑暗与苦海时，他们便会开始伤害自己，也伤害他人。他们视一切为丧失——那些未能得到的工作，或是那些违背心愿的变故。于是，生命的意义也随之消逝。

这些是我亲眼所见、亲身经历过的，我也在他人身上见过，因为我曾与无数人深谈过他们的人生。在我的理解中，当这类变故降临在自己身上时，我们确实会停止思考。我们把自己逼入了死路，思维彻底停摆了。人到了那个地步，就极有可能走上绝路，或者做出其他具有毁灭性的举动。

概括而言，在给别人出主意时，每个人都有一套答案。如果你问一百个人，会得到一百种不同的建议。但当同样的事情降临在这些人自己身上时，他们也会手足无措，也会变得盲目，甚至同样会陷入思维停滞。

当处于这些困境中的人来找我时，无论是家庭问题、工作难题，还是其他事情，我都会试着向他们解释我自己也一直在努力

实践的方法。那就是：想象如果是别人遇到了和你完全一样的问题，你会给他们什么建议？我并不是说要去诅咒别人也遭遇不幸，而是让你设想一下，如果一个朋友身处同样的境地，你会告诉他该怎么做。

之所以这样做，是因为我们对自己太执着<sup>[1]</sup>，这种执着让问题的压力变得沉重不堪，导致我们无法清晰地思考。而想象别人遇到了这个问题，并思考他们该如何应对，其实是一种不带执着、清晰思考的方法。这时，你便能开始理性且开放地思考。你觉得如果别人处在你的处境中，做什么才是合理的，那么你就可为自己采取同样的做法。

你的执着越多，问题就越多。我给你举个简单例子：是什么让你感到压力？是你非常在意的事，还是你根本不在乎的事？如果有人偷了你一只旧袜子，或一双你再也不会穿的破鞋——那些你本就打算扔掉的东西，你会报警吗？你会因此痛苦不堪、心烦意乱，打电话给家人和邻居诉苦吗？

当然不会，因为那是你不在意的东西。

这对我而言是个重要问题，但对你生活中那些珍贵的东西——你的珠宝、电视、手机——情况就不同了。那么，你十年前买的旧电视或手机，和你最近买的，有什么区别呢？新的那个更珍贵。但为什么呢？我们对十年前买的東西，不像对昨天买的東西那样兴奋，因为我们对旧物的执着，没有对新物的那么强烈。

我们承受多大的压力与痛苦，完全取决于我们陷入了多深的执着。明白了这一点，我们就能说：“哦，原来所有这些痛苦都源于我的执着。执着越重，苦受越深。”

想象某个遥远的地方发生了意外，有人在那场变故中去世了。对此，你最多只会生起一丝怜悯或慈悲。作为佛法行者，我们会生起悲心；但仅此而已，你并不会因此彻夜难眠、痛哭流涕，甚至歇斯底里地尖叫。

现在，如果那场意外发生在西雅图呢？就你生活的城市，离家近在咫尺。再进一步，如果死者是你认识的人呢？随着距离的缩短和关联的加深，你的牵挂与不安也会随之倍增。

那么，如果在那场意外中逝去的是与你亲近的人呢？如果是你的家人或配偶呢？这时，你会变得极为关切，所有情感瞬间倾注其中。区别在哪里？区别究竟在哪里？意外是同一个，经受同样悲剧的人数也相同，但你所受的压力与痛苦程度会高得多——只因它离你更近，离你所执着的人更近。

执着越深，将来所受的苦果也愈甚，难道不是吗？这些例子看似简单，却足以向我们展示那个至关重要的真谛。

## 接纳

一个我们可用来消解压力与痛苦的、非常有效的工具，便是“接纳”。

当我们接纳了所遇到的任何问题，它们就不再是问题了。有些人失去了手或脚，但他们接受了这个事实，然后便能照常生活。只要我们仍处在一种情绪中，或是处在丧失感中，就会持续感到自己在受苦。

越早接纳现状越好。我常举这个例子：我四十六岁了，越早接纳自己四十六岁而非二十岁的事实，我就越快乐。无论我如何高强度锻炼，接受多少美容治疗，或者服用多少维生素和补剂，我都永远无法回溯到二十岁。这是既定的现实，难道不是吗？

如果我无法接纳自己已经四十六岁，无法接纳自己的肤色和发质；如果我总是试图通过锻炼、药物或各种疗法，强求自己变得比原本更好、更不同，那我永远不会快乐——因为我是在徒劳地追逐一个无法实现的幻影。

越早接纳自己的外貌、经济状况、家庭、工作，以及生命中所拥有的一切，就能越早从焦虑中解脱。这是我一直在使用的简单技巧，它对我而言极其有效。“接纳”二字看似简单，却足以化解我们人生中大部分的问题。

我们大部分的问题，本质上都是对未来的负面投射，难道不是吗？我们总是在脑海中预演各种不幸：失业、重病，或是家人出事。我们想象着各种未来的可能性，这些可能性将导致我们失去自己所执着的東西。只要执着还在，焦虑与痛苦便如影随形。而“接纳”则是消解这种焦虑的利器——它让我们有勇气翻过旧的一页，轻装前行。

佛陀本人发现并教导过这一点。当他还是王子时，便生活在由奢华的假相与“人生可以尽是满足、毫无痛苦”的欺瞒构筑而成的世界里。他想要什么，就有什么。直到他走出宫门，才知晓了疾病、衰老与死亡。再后来，他了悟了寂静。

悉达多结过婚，他有一个儿子，名为罗睺罗。悉达多很小的时候失去了他的母亲摩耶皇后，因为那次丧母的经历，他知道无论他多么爱父亲，有一天他也会失去父亲。他知道自己会死，会失去所有他爱的人。

对我而言亦是如此。我知道我的父母会离世，我的妻子会离世，我深爱的孩子们也终将离我而去。这并非危言耸听的假设，而是“生者必灭”的客观规律。我并非要为你描绘一幅凄惨的图景，我只是在向你揭示最真实的现实。

悉达多意识到，一切众生皆无可免于苦。在这个世界上，没有人能保证自己明天依然活着——只有死亡是确定无疑的。

如果有人饥饿，你应给他食物。如果他衣不蔽体、身处贫穷，你应给他衣物等等。如果有人寒冷，你应给他一件外套——然而，这些都只是权宜之计。今晚给某人食物，他明天又会饥饿。明天再给他食物，后天他仍会饥饿。悉达多认识到这一点，于是他寻求一种能从根源上铲除痛苦之因的解决之道。这便是他离开王宫、前往丛林、禅修六载的原因。最终他证悟了这一真谛，并将其化为教法传给世人。

他在鹿野苑（瓦拉纳西）给出的初次教法，便是关乎真理的。他揭示了事物的实相。必须明白，佛陀所教导的真理，绝非因为他的教导才成为真理；真理本身恒常如是，佛陀只是那个发现它的人。

但最初，他不认为自己应该将它传授给他人。为什么呢？我们总说“我想弄清真理”，可我并不确定，我们是否真的为接受真理做好了准备。

## 幻相

幸福是一种出于想象的虚幻之物。我们所有的问题，包括对“幸福”本身的追求，都是一种幻相。如果我们能去除那虚幻的部分，剩下的，便是真相。

正因如此，佛陀才讲到相对真理（世俗谛）、究竟真理（胜义谛）以及“轮回”的概念。我们的认知大多停留在相对真理的层面。我们看到一个简单的东西，比如杯子或碗，在世俗谛的层面，它就在那里。你用眼睛看见这个物体的形色，但在心中应看到究竟真理——在胜义谛中，杯子或碗并非真实存在，而是因缘和合的结果。正是由于这些因缘，你才能看见一个杯子或一只碗。

尽管你在世俗谛的层面体验着万事万物，但只要你始终保持对“究竟真理”的思考，你的执着便会逐渐减弱，直至最终消散。到了那时，你才真正开始了对生命的享受。你可以去尝试任何你想做的事，投身于任何你认为愉悦的体验——但前提是，其中没有任何执着。

我完全可以预见，有些人听完后会如获至宝地想：“仁波切说我可以随心所欲，那我就去做了。”但他们往往会忽略那至关重要的后半句：前提是——“没有任何执着”。这其实是用一种极其简明的方式来阐述教法。法教本身博大精深，甚至可以被推导得极其繁复——如果你执意要将其复杂化的话。

人生从大轮廓来看似乎极简：我们出生、成长、谋生、成家，继而衰老、死亡。然而，生活真的只有这么简单吗？现实是，每一天都充斥着错综复杂的状况，每一个瞬间都潜伏着某种程度的压力。

请试着停下来，去审视、去思考你自己的人生，而我也必须时刻反思我的人生——我绝非在要求你们做我所不用做的事。请试想一下，在你的生命里，是否真的存在过那么一个时刻——哪怕只有一秒——是完全没有压力的？

每一个瞬间，我们其实都处在某种程度的压力之中，哪怕只是极其细微的波动。比如，“糟糕，手机没信号了”——这是压力；“冰淇淋竟然没有香草味”——这也是压力；“只有百事可乐，没有可口可乐”……我们习惯于将压力定义为失业或家庭危机等大变故，但我举的这些看似微不足道的小事，本质上同样是压力。我的意思是，生命中从未有过真正零压力的时刻，也从未有过完全不用担心的瞬间——因为在我们的意识里，从未有过哪一刻是不在“执着”于某件事的。

我们总是对万事万物紧抓不放，这便是我们体验到所谓“痛苦”的根源。而一旦洞察了真相，我们就会意识到，这种痛苦在本质上并非真实存在；甚至那些我们通常视为“幸福”的时刻，本质上亦是痛苦。

佛经中常举“肩扛重物”为例：你用右肩挑担，久了便觉酸痛难忍，于是将其换至左肩。在那一瞬间，你感到了所谓的“轻松”，但这其实是新一轮痛苦的隐伏。几分钟后，左肩同样开始剧痛，你只好再次换回右肩。如此周而复始，痛苦之所以看起来减轻了，仅仅是因为负担在左右之间完成了位移。然而，随着时间的推移，这种负担只会愈发沉重，痛苦亦随之加深。

从本质上讲，生命中确实不存在真正无压力的时刻。这不仅是因为许多所谓的“幸福”仅仅是痛苦的暂时缓解，更是因为那些我们平时视为美好的事物，其实也潜伏着痛苦的底色——比如我们最期待的“周末”。

当你真正意识到这一点的那一刻——当你意识到家人终将离世，你自己终将离世，你愿意为之付出生命去拯救、保护的人也终将离开——这一刻，就是你已经准备好的时刻。

当你真正明白痛苦如何无处不在时，你就会想要找到解决痛苦的方法。

唯一的解决方法，就是领悟：我们所经历的一切其实皆是虚幻——这一切都是幻相。

你可能会对此震惊或被触怒：“你什么意思？这一切怎么可能是虚幻的？这可是真实的生活！”如果你这样想，那你只是从世俗谛的角度在思考。

那么，我们如何能同时生活在世俗谛和胜义谛之中呢？我喜欢举一个例子：如果你在打篮球，就不能套用棒球的规则。篮球和棒球是截然不同的游戏。我们必须做的与之类似，尽管这听起来近乎天方夜谭：我们所尝试的，是承认我们所生活世界的相对现实，与此同时也尽力去理解另一种现实，这非常困难。我们必须同时玩两种游戏——一边打着篮球，一边也得打着棒球。

要做到这一点，我们必须放下我们迄今为止所学会的那一套，以及那些已然根深蒂固的东西。

我看过一段采访，一位武术家被问到，对于那些已有其他武术（比如拳击等）经验、前来求教的学生，他作何看法——换言之，如果一个受过拳击或柔术训练的人想学空手道，这对他们是更容易还是更难？老师回答说，那些对武术“略知一二”的学生反而难教得多。因为当他们本该用空手道的逻辑去思考时，脑子里运行的却是拳击或柔术的惯性。他说，学生必须先忘掉过去所学的一切，彻底归零，只有这样，空手道的教导才能真正开始。

我们就如同那些受过多年拳击训练、现在却要改学空手道的人。长期以来，我们始终坚信自己所经历的一切都具有“绝对的真实性的”——无论是天空、一个杯子或一只碗，还是这种或那种颜色。

我们不知道任何自己未曾学过的东西；我们所想或所想象的一切之所以是那个样子，都是因为我们学过它。我们学过这个叫“红色”，那个叫“黄色”，以此类推。如果从你幼时起，人们告诉你红色叫作“绿色”，那么这便是你今天会相信的事。如果我问你这是什么颜色，你会不假思索地回答：“这是绿色。”

或者，在美国，这个颜色被认为是黄色，但在亚洲却被认为是红色。如果你在美国长大，你会说它是黄色；如果你在亚洲长大，则会说它是红色。这很简单，因为我们被教导要这样去观察，并为事物命名。

可究竟是谁给颜色命的名？又是谁给太阳和月亮命的名呢？

究竟是谁给你命的名？你本可以被取任何名字。但当你试着去思考没有名字的那个“你”时，这是一种有趣的践行。这正是我现在正尽力去做的。

如果你试着想象自己没有名字，你就会感到迷失。没有名字，我们什么也做不了；我们会发疯，因为世间一切都建立在那个名字之上。虽然我们可以去政府机构正式改名——这便证明名字仅仅是一个代号——但我们却非常看重自己的名字。

我是“智慧金刚”，于是我便以“智慧金刚”的身份而存在。

这一切在本质上都是虚幻的，但它确实又是切实的，并以这样的方式存在着。这是红色；我是“智慧金刚”；相信我的名字就是这个，我存在——于是，整个痛苦包裹也随之而来。

当我们认知或觉悟到这一点的那一刻，我们所有的问题就自然会迎刃而解。这种觉悟从根本上解决问题，这种解决是永久的，而非暂时的。当问题从根源上得到解决，它们便再也不会再在明天重演。

那么问题来了：如果它如此简单，为何我们仍在经受所有这些麻烦？

我们已经知道自己身处轮回，若我们听闻过教法，就已明白身陷其中的原因——我们处于轮回，是因为“三毒”。这如此简单和容易，对吧？

那么，既然我们知道自己在哪以及为何在此，为何我们仍然在经受这痛苦？我们知道了是什么导致了这痛苦以及我们在哪——就在这轮回的黑暗循环中，这危险、有毒且邪恶的轮回，我们在其中一圈又一圈地兜兜转转、不必要地受苦。

我们为什么在轮回？因为三毒：无明、嗔恨、贪欲。我们为什么会有三毒？因为有疑惑和希望。我们为什么会有疑惑和希望？因为有执着。

在你生活的每一个面向，下至最基本、最微小的细节，都必须这样去审视。你需要不断地追问：为什么、为什么、为什么。

当你生气时，如果你问：“我为什么生气？”“这愤怒从何而来？”你将不会发现一个答案。到第三个，或许第二个“为什么”时，你就会发现它。如果你能研究自己的体验并分析这愤怒，你会发现，其实根本找不到你的愤怒——因为它本质上并不存在。

在知道所有这些之后，为何我们仍在经受痛苦？这就好比当我想减肥时，它不会在一夜之间发生。我必须去健身房锻炼。仅仅知道自己超重，以及明白为什么会超重，这是远远不够的。

如果所有的道理我都懂，可为什么我还是胖呢？因为若要减肥，我就必须去锻炼，必须吃健康的食物。这是一个过程，是需要时间的。

同理，我们现在相信这个杯子正如它所显现的那样存在，也相信“我”是真实存在的。我们以这种方式相信了很长时间。从记事起，我们就不断被告知：“哦，你是某某。”以我为例，就是“智慧金刚”。你是这位，或者你是那位。

而情况一直如此，不仅贯穿整个今生，也贯穿了我们无数的前生。而我们正尝试去做的，是去相信另一种事实，一种“你”并不存在的现实。这就是成就证悟需要时间的原因。

举个例子，如果你想去纽约，仅仅“想去”是不够的，仅仅“了解航空旅行”也是不够的。要真正抵达纽约，你必须去机场、搭乘航班、经历全程。

我大可以说：“哦，这很容易，就是去机场然后飞到纽约。这很简单。”但要真正抵达那里，是需要时间和努力的。同样地，觉悟或真正相信真理，是一个过程。你越早觉悟真理，你就越能感到放松与快乐。

这里我想补充一点。我之前提到过，我们所有的痛苦都指向未来；我们不太会担心过去，因为它已逝去，而未来尚未到来。将会发生什么？我和我的家人，以及我所担忧的其他一切，会发生什么呢？担忧实在太多了。

但我们是活在当下的。过去已矣，不必忧虑；未来未至，实际上也不必担忧，因为它还不存在。未来不在这里，唯有当下在这里。我们在这里，我们活着，我们能体验一切——我能触碰万物，能品尝食物，能体验所有这些和那些。

“当下即真实”，这是我在尝试理解佛教哲学时对自己说的话。

所以，当我的导师们告诉我，以及当我在典籍中读到“当下并不存在”时，我很疑惑：“这是什么意思，‘当下不存在’？”

如果我活生生站在那里，如果我还没死，还能感知和体验万物，怎么能说‘当下’不存在呢？”我花了一段时间才理解这一点。

我最终明白了，如果任何事物“存在”，它必定有一个开始和一个结束。看似显而易见的是：过去已经过去，未来尚未到来，因此“当下”一定存在。但我们所说的“当下”究竟意味着什么？

让我们先达成共识：今年，2025年，是存在的。但此刻我们在12月，这只是今年的一部分。那么，是12月的哪一部分、哪一天呢？在那一天的哪一小时呢？在那一小时的哪一分钟呢？在那一分钟的哪一秒呢？而在那一秒里，又是哪一毫秒、哪一微秒呢？

如果你继续以这种方式深入探究，最终会发现什么？你会发现一种无尽流淌的、飞逝的、瞬时的微秒。这就是你能发现的一切，而这正是为何像我们所理解的当下并不存在。

当我说“当下不存在”时，我的意思是：你不可能用手指指向它，因为它在你这么做之前就消失了。你无法用手指指向此刻——这就是我发现“当下不存在”的过程。

那么，如果连“当下”都不存在，那个“我”又存在于何处呢？

显然，“我”不曾存在于过去，也不可能存在于未来。“我”唯一能存在的方式，应当是在当下；然而，当下本身也没有自性的存在。那么，“我”究竟存在于何处？又如何能够存在呢？

这就是如何践行以消除你的执着：因为当事物并不存在时，你便很难再执着于它们。

例如，当你从梦中醒来，你很难执着于梦到的事物。梦里的房子、梦里的豪车、梦里的自行车……醒来后，你绝不会担心梦里的煤气关没关，也不会操心梦里的地板吸没吸尘，更不会去考虑是否要给那栋房子买保险——因为那栋房子根本不存在。

通过确立“无论那是什么都不存在”的见，你将消除你的执着。这需要时间，因为你相信“事物实存”已经太久了。

今天是星期六。可是，“星期六”又是如何存在的呢？它并不比我们之前提到的“2025年”更实在。它大可以被轻易地称作星期一、星期二、星期五，或者任何其他名字。因为正如我之前所言，这些都仅仅是名字而已。

但如果我们同意称它为“星期六”，我们也需要去发现或认识到：这个当下、这个“星期六”，并不像我们所想的那样真实存在。你也是如此，这世界上的一切事物，都不是真实存在的。

随之而来的便是：“你”已不复存在。如此，你的执着便会减弱并逐渐消融。当你不再执着时，你就会变得更加轻松自在；而当你处于这种轻松自在的状态时，便能做出真正理性的决策。最重要的一点是：当你能做出理性的决策时，一切都会变得更加稳定、更加平和。

当没有执着时，没有什么是你做不到的。我们之所以受苦，是因为执着。重要的是，通过理解那些微小的事物，通过剖析时间、名字以及事物——你生命中的一切，并以我们刚才那种方式去寻索，却发现所找之物本不存在、其实什么都没有，你将失去你的执着。

当佛陀说“我们都是觉悟的有情，因为我们都具足佛性”时，这意味着什么呢？万法的真实本性就是空性，这正是我们能说“我们都是佛”的原因。我们会说，每一个有情众生都是觉悟的，但需要去发现或证悟他们的佛性。

如果我们都具有此佛性，那就没有我们通常认为或看见的那种凡夫俗子，而这正是你不应该伤害他们或对其他众生做任何坏事的原因。那么，当佛陀说我们都是觉悟的有情，因为我们都具足佛性，这意味着什么呢？一切事物的真实本性是空的，这也是我们可以说“我们都是佛”的原因。我们说每一个有情众生都是觉悟的，但需要去发现或觉悟自己的佛性。

这就是为何不该对其他众生伤害或行恶。如果你这样做了，那你基本上是在伤害佛。你不能对任何人行恶，也不能对自己行恶。保持自己身体健康、心理稳定与寂静是很重要的。这就是你将发现寂静的方式。你可以做到这一点，因为你已然觉悟。

当我们接受灌顶时，会发生什么呢？所有的灌顶都包含三个部分：前行、正行和结行。前行部分包括供养等内容。正行部分基本上是将自己的身、语、意转化为本尊的身、语、意。

比如说，如果你想象自己是美国总统，那么根据这个职位身份，你就必须像总统那样思考。你不能只会说“哦，我想早点回家”，或者只想着在周末玩乐。

所有的灌顶，本质上是你导师的体验，即当导师以极其清晰的觉知净相见到本尊并被转化为本尊时的体验；我们是在尝试重现那个体验。这就像你看电影的时候一样：在感人的场景里，我们都会流泪；在搞笑的场景里，我们都会发笑；当出现可怕的情节时，我们也都会感到害怕。为什么会害怕呢？但我们确实会这样。当我们重现导师的体验时，也是类似的过程。

当我们经历那个体验，即重现导师的体验时，我们是在尝试体验诸佛或导师曾经体验过的。通过把自己观想为本尊，你会在短暂的一刻内开始像佛一样思考。这一点非常重要。

唯一阻碍你觉悟成佛的，就是你自己——是你认为自己是一个普通人而不是佛的这种认知。“我是一个上班的人”“我是一个顾家的人”“我是这个”“我是那个”……在我看来，所有这些想法基本上都是借口。

如果你是一名佛教徒，那么你已经不再是一个普通人。你要么是普通人，要么是佛教徒，不可能同时两者都是。我来告诉你原因。作为一名佛教徒，你所做的每一个佛法践行，都是为了所有有情众生。没有任何一个践行是为了你自己、为了你的家庭，或只是为了你个人的利益。每一个践行，都是为了所有众生。

那么，一个为一切众生而做事的人，怎么还能算是普通人呢？请你自己问问自己。我不是在告诉你答案，你必须自己去问。

用世间的标准来看，当有人从危险中拯救他人，也许是一百人、两百人，或整个国家，我们都会认为那个人很伟大。即使一个人只是照顾自己的孩子和家庭，在世俗层面上，人们也可能认为他很伟大。

但其实那只是他自己的家人，他本来就应该照顾他们，所以并没有什么特别伟大的地方。如果这个人开始照顾那些与自己没有血缘关系的人，我们就会真的认为他很伟大。

而对每一个佛教徒，特别是每一位大乘行者来说——金刚乘是大乘的一部分——没有任何一个践行是为了你自己、你的家庭或你的国家而做的。每一个践行都是为了所有有情众生。

甚至在开始正式践行之前，你的发心就是“为了利益一切有情众生”。而在修行结束时，你又会把一切功德回向给所有众生。

即使是像转绕塔、擦拭佛像这样简单的践行，或者是修持仪轨、法会、闭关，以及其他任何你所做的一切践行，都是如此——为了所有有情众生而做，并且功德也都回向给所有众生。

据我自己对佛法有限的理解，我认为所有这些践行，都是为了让你的执着，或者说自我，保持在最低限度。一旦你开始为自

己做事情，就会开始觉得自己很特别，好像自己是个了不起的大人物。

很抱歉举一个不太好的例子：如果有十个人死亡，听起来非常严重，是一个很大的数字；但如果是在一个容纳十万人的体育场里，也许死了十个人就显得没有那么严重——仅仅十个人而已。如果是在一百万人当中死了一个人，那就更微不足道了。

现在，当你说“所有有情众生”的时候，你作为一个个体几乎是毫不起眼的。如果世界上有七十亿人，更不用说其他动物了，你几乎不存在，因为你是那样渺小。如果你认为自己是宇宙的中心，那当然会觉得自己很重要；但如果把自己放在与世界上七十亿人的关系中来看，你就会发现自己非常渺小。

那么，“所有众生”呢？正是通过这样的方式，每一种佛法践行都在让你的自我，或者说你的我执不断缩减，降到最低。

通过理解这些事情，你就可以让自己的生活尽可能简单。生活其实非常简单，已经简单到不能再简单了，是我们自己把它变得复杂化了。有时我觉得，仿佛是我们想要痛苦，或者说我们不能没有它而活，因为我们一直与它相伴。我们说我们不想要痛苦，但我们却为自己制造痛苦。

即使什么坏事都没有发生，我们也会想：也许明天会发生坏事。于是我们用自己的想象力，为自己制造那些并不存在、但可能在明天出现的问题，从而毁掉了今天。

通过心的训练去明白这一点，通过接纳，我们的问题就会消失。

苦现在对我们来说是一种现实。比如你失去了生命中的某个人，一个亲近的人——可能是你生命中的任何人，也可能是一只宠物——你会哭泣，痛苦，你会无法上班、无法正常生活，直到你到达那个时刻——你能接受这个人或这只心爱的动物，已经逝去了。当然，这并不是无法想象的事情；死亡本来就是生命的一部分。

通过践行佛法，我在自己生命中所感受到的一个最大的改变，就是见解的改变。当你践行佛法时，你会改变自己的视角。这可能只是一个简单的词，词的不同并不重要，但如果你仔细思考，这就会带来整个世界的不同。

你是否快乐，你是否是一个好人，都取决于你的视角，或者说，取决于你对自己人生或生活的理解与解释。这些是我们每个人都可以练习的简单方法。它需要时间，但一定会发生。首先，要相信自己，这是最重要的一部分。然后，尝试去实践这些观念，比如接纳和空性，或者说，现实的真实本性。

如果我只去健身房一天，我的外表不会改变。只做一天饭，我也不会成为厨师。没有人能在一天之内成为专家。人生中任何成就都需要时间。你需要持续努力，不只是几天、几周或几个月，而是很多年。

因此，如果像我刚才所说的那样，要改变我们对这些根本问题的看法需要时间，我们也不应该因此感到沮丧。

它不是你能如何如何的事，而且——这一点也很重要——无论我告诉你什么，其实你都已经知道了。我并没有告诉你什么你从未知道的事情。

嗯，那非常有意思——我是说，对我而言，非常有意思。

不论我告诉你什么，其实你都已经知道了。这就像当你拍集体照或看到很多东西时，例如，当你看着这座美丽的寺庙时，无论你的心关注什么——是唐卡、门、壁画、供灯，还是任何别的东西——你都只会注意到那些东西。而总的来说，这个房间里实际上有无数的事物。

并不是所有东西都会被你的心识记录下来。就像这样，可以说，如果我们学会接纳这些道理，你就会拥有一个更有意义、更令人满足的人生。你会把知识转化为智慧，但唯一能做到这一点的方法，就是通过亲自去体验。

我们可以在这里摆出上百道不同的菜，让你看得到它们、闻得到它们。但除非你真正去吃、去品尝，否则你不会得到关于这些食物的体验。真正重要的是品尝的体验，这才是我们在追求的。创造、制作和看见它，相比我们试图达成的目标——即体验——都是次要的。

我们今天所阅读到的一切法教，所有的仪轨、所有的哲学思想，都是为了让我们获得这种体验的方便。这里有两个方面：方便与智慧。凡是你为了达到目标——看见一切万法的真实本性——所做的一切，都是方便。

有时，我们会过于投入于践行本身，或是其中的细节。我们会想自己应该这样坐，或者那样坐；应该穿这样的衣服，或者那样的衣服。有时我们过度沉迷于过程本身，以至于迷失其中，忘记了真正的目标——那就是证得觉悟，或者看见万法的真实本性。

正如我所说，佛陀不会使我们证悟。没有任何一位导师能够做到这点。但他们可以引导我们，指示道路；如果我们依照这条道路去走，就能够证得觉悟。

这些都是很简单的事情。我会尝试解释我每天所经历的、每天所体验的、每天所思考的。所有的美好都在于简单。你越是想让事情复杂化，或者你越是把事情搞复杂，就会带来越多的痛苦和烦恼。你可以通过保持简单，让你的人生也变得简单。

正如我所说，人生其实很简单：出生、生活、死亡，然后进入下一世。但我们却为自己制造了这么多问题。如果我们能够真正理解这一点，我想我们就能过上更加美好、更有意义的人生。

对不起，你们听了这么久，而我告诉大家的一切，其实都只是我自己的体验。现在，你们必须去审视你们自己的体验。

在佛陀的教法中，他从来没有说过“这是我的见解，现在你们必须照着做”——他从未这样说。相反，他说的是，在我们依循他的教导或指引之前，必须先自己去检验：这对我来说是否正确？这是不是我想要走的道路？这是否是真理？

佛陀是唯一的一位要求每个人都亲自检验他的教导到底是对还是错的导师。因此，你们每一个人都应该这样做。之后，当你真正确信之后，你才会成为佛陀所希望的那种佛法践行者。

很多时候，我们只是以一种相对盲目的方式在跟随。我们觉得自己喜欢这个或那个寺院或导师，于是就开始跟随，而没有认真思考所有重要的部分。比如，有人看起来很和善、常常微笑，于是我们就跟随他。这些看似简单的事，其实是我们必须认真思考的重要方面。真正的美好，往往就在这些细节之中。

大家应该在生活中进行这种践行。当我说“践行”时，听起来好像很生硬、很艰难、很受管制，但其实，践行真正的意思，就是去思考。

有人会说：“哦，我不会禅修，我只是个普通人。”我就会问他：“那你会不会想今晚要吃什么，或者明天要穿什么吗？”如果你能这样思考这些事情，你就能够禅修。

禅修和这些思考并没有什么不同，只不过是换了一个思考的主题而已。禅修并不只是闭着眼睛坐在那里。很多人告诉我：“哦，

我今天感到很放松，我禅修了。”其实禅修并不是这样。禅修是很用功的事情。

最开始的阶段，是努力把你的心带到一个专注的点上。心就像一匹马，马是非常强劲有力的动物。如果你骑上一匹没有被驯服的马，它会到处乱跑，你根本无法把它引导到你想去的方向。骑这种马是没有意义的，你必须先把它驯服。当这匹马被驯服以后，你就可以运用它的全部能力，往左、往右，或任何你想引导它到达的地方。

首先，你必须明白自己的心，然后你才能引导它。你无法控制自己的心，你只能引导它。你可以引导自己的智慧。

我再给大家举一个例子。正如我之前所说，我们面临的最大障碍之一，就是认为自己只是普通人。但我们的内心其实非常强大。

想一想，这个世界上有多少双鞋？有多少鞋业公司，又有多少鞋子的设计师？在每个国家，都有公司和设计师在创造新的鞋子，每一个季节，他们都会推出新的鞋款设计。

但是仔细想一想：我们的脚变了吗？我们的脚会不会每个季节都改变，以至于我们需要新的设计来包裹它们？

这正好说明了我们心的力量。那些设计所有这些鞋子的人，都是所谓的普通上班族、普通家庭成员。你能想象他们有一天会

停止设计新鞋吗？比如宣布说：从2030年开始，再也不会有任何新的鞋款设计了。这可能发生吗？当然不可能。即使一百年以后，仍然会有人继续设计新的鞋子，尽管我们的脚还是一样的。

这个世界上创作了多少首歌？在每一种语言、每一个国家、每一座城市，都有人在写新的歌曲。这怎么可能呢？歌曲是无穷无尽的！今天，就在此时此刻，世界上有数以百万计的人正在创作歌曲。一百年后，仍然会有数百万人写出前所未闻的歌曲。

这些所谓的“普通人”，如何能够创作出这些如此惊人的东西呢？

我们一直在低估自己。正如我一开始所说，我们低估了自己智慧的力量，低估了自己的知识与理解的力量。第一步要做的，就是通过认识到我们心的真正力量，从而克服这种低估。

然后，一旦你有了正确的理解，那么无论你另外做什么，无论你践行什么，之后的一切都会变得容易，一帆风顺。

这其实很简单，只是时间的问题。这不是一个“你能否成佛”或“你会不会成为佛”的问题。对此，没有丝毫疑问。

唯一的问题只是：什么时候？

你什么时候能够证悟成佛而已。

感谢大家包容我，听我讲了大约一个小时。我非常高兴能够来到这里，与大家分享我的一些经验。我感到非常幸运。

对我们来说，这是一个神圣的地方，因为这座寺院最初是由达钦仁波切建立的。他是我们这个时代最伟大的上师之一，所以我感到非常有福报。身处这圣地，我们都获得加持。

这不仅仅是一座普通的寺院，这世上有许多寺院，但这是特别的一座，尤其是对于他的弟子来说，因为他是我们的导师。

通过导师们的智慧，通过他们的体验与行持，他们为我们指明和展演法道，并时时刻刻地引导我们。即使现在，通过他们的体验与教导，我们也在增进对教法的理解，在一步步接近证悟。

现在我们为阿南达仁波切做一个简短的祈祷。之后，为了全世界正在受苦或失去生命的所有人，我们念诵普贤菩萨祈祷文。

注释:

[1] 执着，与“执著”同义。固执于事物而不离之妄情，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 43 任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王）的次子。他生于高贵的昆氏家族——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。

仁波切从幼年时代，便学习萨迦传承的主要法会和祈请仪式。仁波切从第 41 任萨迦法王那里，获授了大部分萨迦传承主要的大小灌顶、口传、加持以及窍诀指示。此外，仁波切还在当代一些著名的藏传上师座前获授了诸多共与不共的传承。



**“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>

2026 © All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有