



内在的平衡

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

2024 © 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 43 任萨迦赤津法王——智慧金刚仁波切，应西班牙蒙罗约桑前诺布岭（Sangchen Norbu Ling）的祈请，于 2023 年 8 月 15 日在该闭关中心赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 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、曾自评、麦瑞斌、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。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。

在开篇，法王提出了核心问题：证悟究竟是什么？如何实现证悟？这是每位佛弟子都应深入思考的重要课题。表面上，世俗的各种追求似乎是快乐的来源、给我们带来各种好处，但现实常常揭示出，这些短暂享乐不仅本质是苦，本身也会带来诸般痛苦。因此，佛法的目标在于超越这短暂的生命，追求深渊广大的终极之乐，唯有超越轮回，我们才能实现这一崇高目标。



那么，是什么使我们身陷轮回之中？佛法的践行目的又是什么？法王继续提出发人深省的问题：为何山羊和狐狸不需要去商店，而我们人类却要去？这引导我们深入思考本篇的主题，促使我们反思佛法到底是如何帮助我们的。

证悟及其实现，与内心的平衡密切相关，而这种平衡也是在世俗生活中获得成功的关键。法王在本篇引导我们认识并掌握这种平衡，为我们的生活和佛法践行提供重要且珍贵的指引。

内在的平衡

有人请我谈谈“平衡的践行”。若你仔细思考一下，就会发现这是佛法践行的重要部分，因为佛教是一种心灵训练的形式。比如在今晚的灌顶中，我们供养了本尊，承诺守持身、口、意及其他方面的三昧耶戒等等，这些都是帮我们获得证悟境界的心灵训练。要弄清为何佛法践行在根本上是一种心灵训练，我们需要弄清“证悟是什么”及“如何实现证悟”。

最易之事

作为佛弟子，我们说为来世而努力比较好。我们相信转世，因此应关注来世而非今生。我们往往试图改善今生的境遇——为了晚年、家庭或孩子；然而，此生短暂且脆弱。我们不知道明天是否会活着醒来，我们对此没有任何的控制力。我们也许会跌落楼梯，也许会横遭车祸，也许会被动物袭击——许多事都可能发生，生命脆弱的原因有很多。

依照佛陀的教导，为“确定的事物而努力”要胜过为“无法依赖其结果的事情而努力”^[1]。如果我现在的付出是为了六十或八十岁时颐养天年，但若明天我就死去了，那所有的付出便是竹篮打水一场空。许多人误解了这一点，因为佛教中有帮助我们维持健康的药师佛、财神尊等本尊。他们以为践行药师佛、无量寿佛、赞巴拉财神或白玛哈嘎拉的法门是为了实现世俗的幸福。但是，所有这些践行的目的不仅仅是要有健康、长寿、富有的生活。如果你以这种方式践行，那就是不理解佛法，你会有更多的烦恼——依此而造的恶业大于依此而积累的善德。践行这些本尊的真正目的是为了证悟。比如，若想帮助他人，需要自己先健康；若自己不强健，甚至不能自理，那就无法帮助别人了。这些本尊赋予我们长寿、丰衣足食与富足的力量，以便我们能够遵循法道。

我们的目标是跳出轮回，如果缺乏这种见地与理解，那你所有的一切健康、财富、长寿只会制造更多让你留在轮回的罪业。佛法中不存在造物主，我们因自身业力而存在于轮回中。我们会在轮回中一再地重生——生、老、死、重生——除非我们跳出这个循环。我们说轮回就像一个无始无终的圆圈。你们有多少人知道一种关于蛇与梯子的棋盘游戏吗？如果最后你遇到蛇，就要返回起点。轮回就像这游戏一样，如果你做了坏事或恶行——由贪嗔痴驱使的行为——那你将留存于这个循环中，但善行能帮我们脱离轮回。

制造轮回的材料，除了你的心之外，再无其他。心就像流动的河或瀑布。当你看到一条绵延宽广的河流时，你看见的是一条河，而非构成河流的不断运动的水滴，尽管你知道河流是由什么

构成的。这些小水滴融合一起并流动着，但当你看到这条河流时，却只看见“一条河”。同样，心是念头之流——由许许多多念头不停融汇在一起流淌：你也许想着食物，然后想到睡觉、购物、度假，所有这些念头汇聚在一起然后平稳地流动，所以它看上去像一个念头或心，而事实上是很多的念头。轮回的循环由我们不同的念头组成，由我们的印记连接在一起。

证悟的另一个词叫觉醒。如果你在午夜醒来，眼前一片漆黑，你小心翼翼地向前伸手，以防跌倒。路上可能有坑，或石头，或桌子，你不知道前方是什么，因此要小心前行。日光下则无需如此，因为你看得见。证悟或觉醒就好比清晰地看见一切的那一瞬间。我在此尽量简单地解释证悟，因为事实上佛法本身就是至简的。许多老师都说过这一点，但人们仍旧不相信。

是什么让我们看不清楚呢？假设外面阳光明媚，但我用一块厚布遮住眼睛，就什么也看不见了，仿佛是夜晚一样。如果我戴上红色墨镜，一切都会变成红色，尽管事实是五颜六色的。同理，我们的情绪——愤怒、贪欲、无知——扭曲了我们的觉知。它们就像我们脑海中的三位球员在踢足球，阻碍了我们看到事物的真相、真正的颜色。佛法践行意味着停止这些情绪。如同摘掉眼镜之后，我们会看到黄色就是黄色，红色就是红色，绿色就是绿色，蓝色就是蓝色。我们会看到事物的本来面目。

根据法教，这三种情绪源于我们的希望与怀疑。希望是渴望得到某物，怀疑就是担心不想要的事情发生。我们被困在希望与

怀疑这两种心态中，而它们制造出所有的情绪。反过来说，希望与怀疑源于自私的念头或自我意识。当你有了“自”，自然就有“他”。就跟左与右、贫与富一样。无左便无右，有人富则定有人穷。世间万法皆如是：有“英俊”是因为有“丑陋”，诸如此类。当你爱恋你自己及所有物时，就会产生与其他人对立的不同想法。总之，证悟最终归结为超脱自私的念头和自我意识。粗略而言，这就是证悟。

这就是为何佛说，当你了悟自我的那一瞬间即是佛法。佛法不是学习任何新东西，这一点非常重要。在座诸位都有手，有些人知道如何烹饪，而有些人则不知，但我们都具备烹饪的潜能。如你原先不知如何烹饪，而某天学会了，这并不意味着你的老师给了你一双新的手。

山羊和狐狸不去商店

我最近在想，即使我们住在偏远的地方——比如闭关房或寺院——我们仍然需要如干净的水等东西，需要购物，我们不能只呆在某处不出门。我认为这说明了我们在知识上是有些匮乏的。山羊和狐狸不必去商店，为什么我们不能在被树木环绕的环境中生存？比如，现在环绕我们的橄榄树就可以作为生存的例子。

如果我们不知道橄榄是可食用的，或者如果你找到一颗种子，然后想“哦，我不知道此乃何物”，那么你就永远不会吃它。树的种类繁多，我确定有许多东西可以食用的，但如果我们不知道它们是什么，就无法生存了。因此，我们不得不去商店，因为我们的知识匮乏。如你让一个从未在偏远地区生活过的人，即一个城市人，来到这里，他会很难在这儿生存；但这并不是说在此生活不可能，只是说明此人不知如何在此生存。教会那个人如何在偏远地区生存，并不是供给他余生所需的一切物资，而是传授他知识或智慧（即：授人以鱼，不如授人以渔）——你正在唤醒他。

佛法正是我们需要的知识或智慧。佛陀不会说：“如果你祈祷我，我会保佑你、加持你，好事就会马上发生。”佛法意即唤醒我们的智慧，或长养佛性的种子。即使你把水倒在地上，保持适宜的温度，并照顾好土壤，然而，除非土壤中有一颗种子，否则什么也不会长出来。像这样，我们已具备了佛性，我们只需认识到这一点，否则无法证悟。不仅人类，一切有情众生都具备佛性，旁生与地狱众生都具备佛性。我们只需努力，然后就会看到成果。

为此，我们需要在生活中保持平衡。我们无法立即改掉所有习气而马上成佛。这是行不通的，因为即便我今天办了健身卡，也并不意味着今天我就会拥有一个健康的身体——我们需要努力，或许需要经年累月、日复一日地在健身房锻炼。虽然心不像身体，但它确实需要训练，我们需要做一些可行之事让训练更加简单有效，其中最重要的一点就是平衡。

生活中任何事情过多了对你都没好处，而这也包括佛法践行。如果你想“哦，但佛法践行是好的呀”，然后一周七天、每天二十四小时奋力践行，这对你是没有好处的。你需要休息，上厕所和进食，不能像个短跑选手那样去跑马拉松。要慢慢来，这样才能完成。同理，你应该在佛法践行、家庭生活和工作中保持平衡。由于每个人的能力不同，我无法告诉每个人每天该花费多少时间来践行。两小时对某些人合适，对另一些人则不合适，你必须找到自己的平衡点。

和家人相处时间太多也会具有挑战性，药物过量会变成毒药，睡得太多有害，站得太久也无益。我喜欢举爱人——你的孩子或配偶的例子，若你告诉他们你喜欢他们、爱他们并拥抱他们，这样两秒钟是好事；但若超过这个时间，就可能让人感到不适。如果你太频繁拥抱他们，他们一见你就会想逃。所以你要明白，即使是爱，太多也不是好事。世界上没什么东西会因过量而变得更好，过多的财富和权力只会让人疯狂，世间一切皆如此。

平衡是通往更轻松生活的钥匙。我不想说什么“快乐”的生活，因为我们的目标是保持心的真正稳定。快乐意味着激昂，而悲伤意味着低落。我们无法一直快乐，拥有更为安稳的生活更为重要。当过于快乐或悲伤时，你就无法做出良好的决策，因为这些情绪无法基于真相或逻辑。心稳定的好处在于能够做出理智的决策。

就在昨天，我们乘船去往地中海。如果你想游泳，可以从船上跳进水里。现在，对于熟悉大海或以前曾在海中游泳的人来说，他们跳入水中时感到非常放松；尽管我知道没有什么危险，但我还是不熟悉在海中游泳。在泳池里，你能看到池底，你也可以轻松游到泳池边；然而，大海却不是这样，海底或许有十六米或百米深，而且海洋是广阔无边的，这对我而言是人生的一课。那些熟悉大海的人内心波澜不惊，既不过度快乐也过度害怕，但在这种情况下，我的情绪却不稳定，因为我缺乏下海游泳的经验。就像我之前提到的在黑暗中行走一样，这表明了稳定和理智思考的重要性。

要理解佛法，现在，就在此时此刻，你已万事俱备。只是回想一下生活中你理智做过的事，并思考这些对于身为佛弟子的你有多重要。切记，你所做的一切都会影响来世。我们通常会说：“为了拥有更好的生活，我们应该赚更多的钱或取得更大的权力。”不过仔细想想，假设你倾尽一生来赚钱——借口是为了家人，这样他们若遭遇困境就不必痛苦挣扎——但是在生活中，我们时不时就会看到，财富往往是家庭破裂、彼此纷争，甚至自相残杀的主因之一。我并不是说“不要工作”，我知道并不是每个家庭都会为钱财而同室操戈。重要的是要明白，如果你的孩子和家人没有这个处境的业因果，那么再多的工作或钱财也保证不了什么——你的孩子或其他家人也许会犯错误，许多事情也可能出错——比如一笔赔本的买卖或一项糟糕的投资。业力是关键，如果孩子并无享有财富的福德或业，那么一切都会败光。

看清真相：稳定与接受

重申一遍，我不是说财富不好。只要你对它理解正确，一切都是可以的（即：只要不执着于财富，拥有金钱本身不是问题）。我们应理解财富与权力为何物。佛说有两件事一直形影不离、无二无别，却包含了几乎所有不同的世界，这两件事是：你所见的世界与真实的世界——这是相对实相（即：世俗谛）与究竟实相（即：胜义谛），而佛法则全部基于此主题。比如说，酒精饮料本身并不坏，但一旦你喝醉了，问题就来了。我们不该因酒精饮料能醉人而说它不好，酒精饮料本身并不坏。只有当我们未能适度饮用它时，它才会导致我们疯狂、斗殴、大喊大叫等等。重要的是得知道我们生活在相对真相中，但绝对真相是空性的。如果你已经明白这一点，就会对正发生的事减少执着和情绪，你将拥有更加平静、放松的生活，即良善、平衡的生活。

我常试着建议的第二件事是接受你的生活，无论过得怎样，这会把你的心从过去和未来带回当下。我四十岁了，我必须接受这个事实。我不会想着“我想要回到二十或二十五岁”，如果那么想，我绝不会开心。如果我活得够长，可能会活到六十岁，但再说一次，那是未来。如果你仔细想想，我们常常把问题从未来带到当下，然后说“我不开心，未发生的事情可能会发生”，这种来自未来的痛苦毁了当下。因此，无论你是怎样的，都该接受自己，这并不意味着你不该提升自己。接受你现在的样子，无论胖瘦、肤色黑褐或其他什么。如果你富裕，别想着“我要更富”，

更加富裕并不意味着更幸福。现在你就可以幸福，更加放松——你只需接受现实。

举个失去挚爱的例子，你变得情绪化，痛哭流涕，身体烦躁不安，茶不思饭不想；当你接受那个人已经离开，所有这些困难就停止了。阻止你接受这一点的是你对那个人的执着——你没有放下。要过上平静美好的生活，理智的思考是秘诀，这是让生活更加稳定的关键。

稳定和接受就是我们所说的平衡。我在此分享的是自己个人对佛法的理解，我并不是说这是绝对或唯一的佛法道路，不过我觉得这两点会让我们的生活更有意义。这不是说你一定要照我说的做，这只是我自己的发现而已。如果你觉得你能运用这当中的一部分，并认为它可能会对你的生活有益，那你当然可以去实践。

佛法全都是关于智慧或知识，这就是为什么我们称佛法践行的目标为觉醒或证悟。达到证悟境界后，并不意味着你会飞或到天堂，证悟比天堂更好。我们的心是强而有力的，大多数人低估了自己的心。我们必须相信自己，要更加理智地训练心。佛知道每个人都有证悟的能力，这就是他教授佛法的原因——否则，他就不会费心了。许多人认为他们需要保护自己的宗教或传承，但对传承最大的威胁就是你。这是我的演讲，现在我们念诵回向祈祷文。

编注：

[1] 无法依赖其结果的事情：意指此事的结果不确定、无法指望和依靠。



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>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有