



白瑪哈嘎啦灌頂後的建言

第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切 ■ 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

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

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : sakyatradition

微博 : sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 The Sakya Tradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 43 任薩迦·赤津法王——智慧金剛仁波切於 2021 年 8 月 22 日，在西班牙巴塞羅納的薩迦德究土特授予白瑪哈嘎啦灌頂後，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。

本篇由陳氏家族慷慨贊助。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、43 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



佛法勸誡我們，若要離苦得樂、解脫、證悟，就得放下種種執著；既然如此，為何又有財神尊、長壽佛這些本尊的踐行法門呢？

何為“修法”？其目的又是什麼？
修法是否意味著，我們必須如玄幻小說中的人物，肄業辭職，遠離人群，到深山野嶺“修法”呢？

本文，
法王就佛法踐行的盲點，提綱挈領，予以點撥。

白瑪哈嘎啦灌頂後的建言

白瑪哈嘎啦（即：白大黑天）是我們為了實現精神目的而踐行的財神本尊——我們踐行此本尊並非為了世俗目的。倘若你僅僅是為了世俗成果而踐行白瑪哈嘎啦，例如為了變得富有或出名，那你只會更深地陷入輪回——作為佛教徒，我們的目標是脫離輪回。然而，我們的精神踐行，可以受益於某些物質條件，比如長壽、健康的身體等。有許多本尊踐行可以幫助我們具有這些有利條件。舉例而言，要長壽，我們有阿彌陀佛（另譯：無量光佛）；要健康的身體，我們有藥師佛；要淨除自己踐行上的障礙，我們有金剛手菩薩。白瑪哈嘎啦亦如此。

財富有多種形式，比如，有內在財富和物質財富。任何我們擁有財富的形式，都取決於自己的業：增加善業，會增加我們的有利條件。佛法踐行者當然不需要太多的物質財富，但我們需要足夠的物質財富來生存。你可以想，財富就像擁有一輛車。假如你想開車去往某地，你需要汽油；或者如果車是電動的，則需要電池。不管那輛車有多大或多好，沒有汽油或電池，將無法運行，而它對你將不再有價值。

對我們而言，目的地就是佛果。我們的目標是證悟，即覺醒，而我們所做的一切踐行，都是要達成這個目標的方法（另譯：方便）。以禪修為例，它有短期的和長期的利益。短期內，其利益包括緩解壓力和有更平靜、更放鬆的心理狀態。許多人以禪修來緩解職場、家庭或生意上的壓力。作為佛教徒，我們踐行禪修的目標則是長期的：踐行禪修是為了獲得慧（即：勝觀）或對本性的認識和見解。

為了獲得慧，首先我們需要控制自心。若我們無法將自心保持在一個狀態（即：安住），那麼，要獲得對本性的認識和見解會很困難。這就是奢摩他（即：寂止）踐行的重點：首先，要控制自心。目前，我們的心隨處遊蕩，我們在同一時間想著十件不同的事情。我們的心總是在未來，想著午、晚餐，或關於明天、明年的計畫，關於我們的恐懼，等等。一顆穩定的心是禪修之始。當你能夠將心持續地置於一處時，你就可以將專注力引向任何你所欲之處。

請記住：我們所有的負面情緒，都來自憤怒（即：嗔）、貪執（即：貪）和無知（即：無明或癡）三毒。若我們研究這三者，會發現它們歸根結底指向兩個因素：懷疑和希望。這二者都意味著心住在未來，不管你擔心某些事情，抑或對其有所希冀。基本上，我們將未來的問題帶到了現在。在現實中，擔心這些事情當然是沒有意義的。你和我可以整天擔心關於明天會死的可能性。畢竟，我們肯定有一天會死去，而且它或許會在明天發生，但我們不能

這樣過活。是的，總有一天我們都會死；不過今天我沒有死，而且我可以專注於我的佛法踐行。

在我們把心置於當下時，我們會更平靜、更自在。我們往往感到不滿足，認為擁有的不夠——無論是食物、財富還是生活中的其他東西。假如我們能夠只是回到當下，我們就會覺知到我們現在所擁有的東西。非常有趣的是，當我們放任自己的心離開當下、信馬由韁時，我們會感到不滿。



對我們而言，重點是讓我們的心保持平靜並維持於“一條直線”中。我們一般會不停地在感到快樂與不快樂之間徘徊交替。當然，我們不能讓自己冷漠無情，但是我們可以讓自己的精神狀態更加穩定。這是一項重大成就，對你的日常生活會有影響。若不把你的佛法踐行帶到日常生活中，就宛如一個有錢人活得如同乞丐般，這違背了擁有財富的目的。

此外，當你快樂，就會正面地影響其他人。你或許已經注意到，其他人可以感受到我們的能量。我們快樂時，周圍的人會變得更快樂；若我們不快樂，也許總是生氣，這也會影響他人。如果我們總是生氣，他們或許會害怕。

佛教的基本教義是，憤怒乃三毒之一，三毒即貪執、憤怒以及無知。我們知道這一點，然而，在“智識上瞭解某事”與“伴以信心而具的知識、確信的知識”之間是有區別的。在我們的佛法踐行中，我們努力獲得“確信的知識”。我們在智力方面知道我們都會死，但是考慮一下失去所愛的、關心的人，比如父母、孩子或寵物會怎樣？你可能會哭泣和尖叫，或者感到身心不安；然而，在你接受這個人已經離開了的那一刻，你就會停止哭泣，你可以開始恢復你的正常行為。干擾的出現，是因為你執著於那個人，拒絕相信他們已經離開了，儘管你知道這是真的。在你最終接受這個事實時，你就可以開始恢復正常的狀態了。這就是“知道”與“伴以確認信而知道”的區別。

以道德為基礎，並且伴以佛法的學習，這就是我們需要踐行之處：慢慢地，建立一顆平靜的心，長養確認信的知識。這不會在一夜之間發生。通過佛法的學習，我們可以知道什麼是惡行，我們還可以知道應該對他人有悲心。這些都不是難以知道的事情。但是，將這些付諸日常生活中，卻是另一回事。我無法觀你的心，但我可以觀自心，而我知道當我生氣或經歷貪執、無知時，將知識付諸實踐是多麼的困難。我們需要找到可以應用於觀察自心的方法，以便在憤怒生起時，能找到並分析它。當你嘗試這樣做時，肯定會有所不同。如果你發現哪怕是一個小方法，可以讓你觀察到你的憤怒，它就會讓憤怒減少，而這就是一項真正的成就。

誠然，要獲得證悟，光是為了自己的利益而踐行佛法是不夠的。我們應該想到，世上每一位的所欲之事，皆跟我們自身有著相同點。念頭太容易像國王住在宮殿般地住進自心，想著“我一定要有最美好的家或最英俊的男人、最美麗的女人”，又或者我們想“我必須在最高大上的餐廳用膳，享受最美味可口的食物”，或者想“不管他人有什麼，我也應該擁有”。我們都有自己的清單。即便在一個小團體中，我們也會受到這些想法的影響，例如：“嗯，我是更加漂亮的”，或者“我更加擅長這個或那個”。即便只有兩個人時，這些想法也會出現。我們的心在玩弄我們，而我們必須審視這些想法，瞭解它們是如何運作的，並去獲得真正的、因確認而相信的知識。

從某一方面而言，證悟是極為容易的。我們都知道空性，即

這個、那個不是固有存在的。說起來容易，但是要徹底地、有信心地瞭解空性卻極其困難。要證悟空性，意味著將自己從我執的想法中擺脫，這是我們的基本目標。我現在以非常簡易的方式，向你們解釋這些事情。當然，我們可以花畢生的時間，去學習這些東西；然而，我想強調在日常生活落實我們已懂的知識之重要性。我們不是為了學習或者變得聰明才學習佛法，而是為了了悟我們心的本性。然後，我們可以通過運用我們的理解力、慧，同時觀察我們的情緒——我們的憤怒、貪執和無知，在日常生活中踐行佛法。如果你能分析為何你會感到憤怒或貪執，那就是一個非常好的踐行方法。你不僅僅可以在儀軌踐行期間或者在寺院中這樣做，還可以與家人、鄰居或同事在一起時這樣做。倘若你做了，那你會有更快樂、更自在的人生。

即便我們在踐行白瑪哈嘎啦時，也應該在沒有我執、執著，同時伴以對空性的一些瞭解下而踐行。舉例而言，你在觀想著瑪哈嘎啦，記得你做的每一個禪修、儀軌中，有一個生起次第，最後有個圓滿次第——這是重要的。若你對自生起次第有執著，那麼你可能會開始認為你是如此強大有力，或者你可能會陷入某些其他過失中。儀軌的最後，我們將一切融入空性中，而這是對自心的重要練習。

這些就是我今天想和大家分享的事情。我現在希望你們會精進地踐行佛法，並且將你的踐行帶進日常生活中，因為你所學的任何東西，若沒有在生活中運用它，就毫無意義。當然，即便你

精進地踐行佛法，獲得證悟可能也需要好幾世。對於其他人而言，也許只需要數年或一生。有些人甚至在灌頂儀式上就獲得了證悟，肯定有這種情況發生過。





第 43 任薩迦·赤津法王——智慧金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王）的次子。他生於高貴的昆氏家族——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。

仁波切從幼年時代，便學習薩迦傳承的主要法會和祈請儀式。仁波切從第 41 任薩迦法王那裏，獲授了大部分薩迦傳承主要的大小灌頂、口傳、加持以及竅訣指示。此外，仁波切還在當代一些著名的藏傳上師座前獲授了諸多共與不共的傳承。



**“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>

2022©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有