



灌頂前談綠度母

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

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

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](#)

Twitter: [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——智慧金剛仁波切應德國法蘭克福薩迦卡登嶺的祈請，於 2021 年 6 月 5 至 6 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，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。

本篇是由 Helen Hong、Maria Julia Silva、謝寶萍、謝寶瓊慷慨贊助。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。



導 讀

提及如雷貫耳的度母之名，許多人腦海中立刻會浮現出一位溫柔慈愛的女性，度母通常成為眾生祈願和尋求皈依的對象。

然而，我們對於度母究竟是誰、為何她以女性形色顯現、度母如何成就大菩薩等等，往往不甚瞭解、缺少深層理解。

作為凡夫的我們，似乎與度母之間，存在天壤之別。但法王為何說「在忙於生活的現代人中，更應以度母為楷模」呢？

本篇，法王開宗明義，闡明如何將佛法知識與實踐融會貫通，最終證達度母、諸佛菩薩的境界。



綠度母

目 录

引言	1
度母起源的故事	2
度母的二十一化身與心咒	9
在印度與藏地的度母踐行	12
簡短的禪修	15
踐行佛法的建言	16

引言

大家好。不久前，強巴拉和薩迦卡登嶺請我給予度母教法，過了一段時間，傑尊古秀尊者亦建議我這樣做。我會盡自己最大的能力，努力實現咕嚕^[1]們的願望。我認為傑尊古秀是一位度母，她是我的根本咕嚕之一。



度母起源的故事

益希達瓦公主發菩提心

多劫前，在鼓音佛時代，度母誕生為一位偉大國王的公主。這位國王對鼓音佛有極大的信心，他從鼓音佛那裏獲授了諸多法教，也做了很多佛法踐行。他的女兒益西·達瓦（意：慧·月）公主，既美麗又非常虔敬，是佛陀的傑出弟子。數百年以來，她忠心承事和禮敬鼓音佛，向佛供養珍饈、鮮花與水，並做了許多其他事情，來表明她的虔信和忠誠。鼓音佛見她虔誠，甚是歡喜。

在釋迦牟尼佛的時代，也就是我們這個時代，有人或許立刻就會發問：「她怎麼能學習幾百年呢？我們即使活到一百歲，也是稀有的了。」但在那些歲月中，人們的福德普遍如此之大，一般都能活千千萬萬歲。這就是她如何能像經文中所說的那樣長期奉獻給佛法，並且能做那麼多的佛法踐行。

益希達瓦公主許諾她會變得像佛一樣——她要為了一切眾生而獲得證悟，這是她對佛陀的承諾。當她開始踐行菩提心的禪修時，她就做出了這個承諾。我們無法直趨菩提心禪修，因為菩提

心的基礎是大悲心。大悲心簡言之就是：發願讓每一位眾生脫離痛苦與苦難。對有情眾生有這樣的感情，叫作悲心；對每一位有情眾生都有這樣的感情，叫作大悲心。

與菩提心一樣，我們亦無法直接踐行悲心禪修。悲心的基礎是慈心，即願一切有情眾生快樂。在你能生起真正的慈心之前，還有更早的一步——你需要明白此生之後還有生命，即輪迴的存在。在我們禪修慈心的法會中，我們以「母親」作為禪修的基礎。對於我們大多數人而言，自己的父母，尤其是自己的母親，是我們生命中最親近、最親愛的人。這個原則是，要憶念你最愛的、最關心的人。了知並認同此人為你而存在，是佛法踐行的第一步。第二步，是了知並認同一切有情眾生在不同的生生世世中，都曾為了你做過這個人。你應該想想他們給過你的指導、展示過的愛，不僅是在此生，而是在無數生中。第三步，是感到你想要報答他們——這些母親給了你如此多的愛與慈悲。通過這三個步驟，你可以增進慈心的踐行，即希望一切有情眾生快樂之願。

之後，你就可以繼續踐行悲心了。悲心是為了一切有情眾生擺脫痛苦與苦難的願望。你應該明白，你所愛的人正在受苦，因為他們處於輪迴之中。他們因為自己的業、自己的行為、自己的煩惱，而處於輪迴中。輪迴中的每一位眾生都有憤怒（即：嗔恨或嗔）、無知（即：無明或癡）、欲望（即：貪）等煩惱。然後，我們會因為自己的煩惱而造業。脫離輪迴的因是善行和善德，但由於煩惱很強大，所以善行和善德對我們來說非常難具備。減少

煩惱、行持善法、多思慈悲，這些對我們來說都是難以做到的事情。因此，我們在輪迴中受苦、周而復始地受生，如同在輪子裏轉動。

每一位有情眾生都曾無數次轉生，每一位都曾無數次做過我們親愛的母親，每一位都以這種方式與其他的每一位有連結。當觀修摯愛在輪迴中持續經受苦時，你會強烈地希望他們幸福，強烈地想要他們能夠脫離痛苦與苦難，你會想要解救他們，只要你能做到。心中伴以這樣的目的，你就會想要證悟，發願為了一切有情眾生而證悟，以使他們能夠解脫，我們稱這種極為崇高又神聖的想法為覺悟之心或菩提心。這種想法並不容易出現，它是極為稀有的。

益希達瓦公主誓願要成為女佛

公主一發了菩提心，就經常禪修菩提心；同時，她繼續承事鼓音佛和僧眾，以及成千上萬的佛菩薩。成百上千年來，她供養他們，供養他們水、珍饈、鮮花和許多其他東西。諸佛菩薩看到她日復一日、年復一年地做這樣的大事，都很歡喜。他們告訴她，若她發願，可以祈求此生中從女性變換成男性，並繼續踐行佛法，直至證悟。諸佛菩薩說，他們也會與她一起祈禱。

公主對他們說，世間許多成佛者是以男性形色顯現，女佛卻寥寥無幾。她說，她想以女性形色獲得證悟。鼓音佛對此歡喜並說，在未來，益希達瓦公主將被稱作「卓瑪」，意為「救度女」。他授記她將獲得證悟，且將在證悟後保留「卓瑪」這個名號。

益希達瓦公主踐行寂止與勝觀禪修

因為她想為了一切有情眾生而證悟，所以她開始禪修奢摩它（即：寂止），或說練習禪修來控制和調伏心。你們當中有些人可能沒有注意到這一點，我們的心猶如瀑布一般：從遠處看，瀑布似乎是一整個東西，就像水柱下落；但事實上，瀑布是許多小水滴一個接一個來的。就像這樣，我們的心是許多不同的念頭接連而來的（即：意識）流，而我們卻沒有注意它們。在觀察之前，我們不會注意到有多少念頭在自己的心中流過。

我的一位導師告訴我，心宛如一片海洋。海洋的頂端有波浪和許多可見的動態。人們從未見過一片廣闊的海洋仍然會像一個小湖。我的導師說，當你開始觀察心時，你會看到表面充滿了疑問、充滿了好奇、充滿了運動；但一旦你深入水中，就會開始注意到一切都更平靜了。我們必須超越第一層，才能找到平靜、平和（即：寂靜）的狀態，才能瞭解自己。心會「去往很多方向並忙碌起來」，直到它受控制為止。我在薩迦學院時，學院的住持指出，我們在房間裏做功課時，心容易在別處。也許我們正考慮著要買牙膏或牙刷——自己的心在商店裏；或者，即使我們在房間裏坐在法本前面，心卻在其他地方，這裏或那裏。

我們需要使自己難以駕馭的心得以控制。我們常常認為自己處於掌控之中，或者「自由」就是能夠隨時做任何自己想做的事；但事實上，我們並不自由。我們是欲望（即：貪）、憤怒（即：嗔）與無知（即：癡）的奴隸。我們所做的每一個決定、我們的

每一個念頭——比如「認為我們是自由的」，實則都由煩惱驅使，即使在夢中。你也許沒有注意到這一點，但重要的是理解它。如果我們要進步，就必須意識到自己所犯的過失。同樣，我們必須先封住水壺上的所有孔洞，然後才能用它來裝水。如果水壺上有孔洞，無論往裏面倒多少水，都會漏出來。當我們意識到自己的過失且改正時，未來採取的每一步都會對自己有所幫助。

要控制自己的心，要擁有穩定且堅固的基礎，以使我們在其上建立的一切也都堅固，這源自奢摩他的練習。「奢摩他」意即要穩定你的心。練習奢摩他的第一步，是拿一朵藍花、一尊佛像或其他可以放在你面前的物體或圖像，利用它來令你目不轉睛；然後，注意力專注在這個物體上。聽起來很容易，但是像這樣將心安住在一處是艱難的。心可以飛向任何地方，不受任何限制。然而，真正的自由來自將你的心安住一處，即穩定自心的能力。

心的力量是不可思議的。在世界上所有強大有力的事物中，最強而有力的是人類的心。心的想像力和創造事物的力量比任何其他力量都要強大。科學家表示，我們只利用了百分之五的心智能力，這就強調，我們可以做的事情是無限的。有時我會和朋友開玩笑，想像幾億年裏寫了多少首歌，而且仍有新的歌曲被創作出來，這是海量的音樂了。或者，試想一下多少雙鞋子已被設計出來了，儘管我們的腳很簡單。各公司每年每季都會製造數百類不同的鞋子，然後在下一季他們會創出更多款式。外出時，我看到所有這些不同的東西會驚訝——我驚訝地發現我們的心多麼強而有力。我們的心確實沒有局限。

這就是為什麼我認為，在我們覺得佛果難以成就的時候，是我們低估了自己的心。我們低估了自己的信心、自己的信念。當你有自信時，無論你在做什麼有限的佛法踐行，都會變得百倍有力。你必須相信自己，否則，你也許在追隨世界上最偉大的導師，但你基本上是在要求你的導師為你去做一切。人們想要佛陀把他們攜往證悟之境地，但證悟並不是以此方式運作。你的導師攝受你做學生，是因為他們相信你；否則，他們也不會攝受你，這是要銘記的重要事情。我經常收到來自學生們的提問，讓我覺得他們需要更多的信心和對自己更多的信念。

一旦你熟練了寂止，就意味著你可以控制自己的心，那你就進一步邁入勝觀，即證悟空性的禪修。益希達瓦公主這樣做到了。她踐行寂止與勝觀的結合，並證得果位——她了悟了空性。她的心變得非常強而有力，她將證悟之力集中在解脫和幫助一切有情眾生上。她將成百上千的有情眾生從輪迴中解脫出來。

人們有時會向我問起有關「在現代化世界中踐行佛法」或「在繁忙城市中生活」的建議，我認為我們可以向度母學習。她其中一個特別之處是，她並沒有去洞穴或僻靜之地進行這些禪修。她在身為公主的生活中就做到了這些。你可以想像，身為公主，就像今天的名人一樣，她周圍的生活奢華無度，可以獲得自己想要的一切奢華之物。雖然住在富麗堂皇的宮殿裏，但她並不執著於這種生活方式，這是我們要記住的特別重要的一點。她不執著於奢華的生活方式——她有的山珍海味、芬芳香氛、宏偉宮殿、金銀鑽石……——她能夠以公主的身份生活，同時踐行佛法，並取

得那麼偉大高度的成就，解脫了如此多的人。正如佛陀所言，她獲得了「卓瑪」這個稱號。

卓瑪以女性形色再來利益眾生且成佛

當鼓音佛授記公主將被稱為「卓瑪」時，她承諾會繼續以女性形色回來利益眾生，那是她的承諾。所以，她的下一世，在不空成就佛時代，她投生為女身。她做供養和佛法踐行，是一位非常優秀、虔敬的學生。她向不空成就佛立誓，她會保護一切有情眾生免受傷害。她以對一切有情眾生的慈悲心、菩提心，降伏了許多惡靈，幫助了許多有情眾生。度母的另一個專長是替那些呼喚她的人分擔痛苦與苦難。當痛苦與苦難被分擔時，苦就會減少。每當有人呼喚她時，她都無所畏懼。她以這種方式幫助了很多人，並獲得了「育瑪」（意為迅疾女）和「帕爾嫫」（意為無畏女）等昵稱，以及其他名字。

她在被授記後的第三世，生於毗盧遮那佛（即：大日如來）及五佛時代，又是女身形色且再次成為優秀虔敬的學生。毗盧遮那佛對她十分歡喜。諸佛以光的形式結合起來加持她，給予她灌頂，有些人稱之為光灌頂，這和觀音灌頂基本是一回事。她獲授灌頂後，便證悟成佛。

度母的二十一化身與心咒

有二十一位綠度母化身。她們通常作為環繞中間綠度母像的二十一個度母化身而呈現，總共二十二位度母。關於這二十一位度母化身的由來，我想我一開始就說過，度母是觀世音菩薩的化身，觀世音菩薩是阿彌陀佛的化身。久遠以前，觀世音菩薩向阿彌陀佛許諾他會禪修，直至世間一切有情眾生皆脫離痛苦並從輪迴中解脫。在那之前，他不會有任何自私之念或我執。直到那時，即使累了，他也絕不疲厭。結果，他解脫了許多有情眾生。

過了很長一段時間，他對自己感到滿意，他認為自己已經解脫了大量的眾生，故輪迴中可能只剩下少數眾生了。出定後，他想看看是否還有眾生在輪迴中。令他驚訝的是，他見到在輪迴中的眾生甚至比他剛開始入定時還要多。見到所有這些受苦的眾生，他萬分悲傷，開始哭泣。他哭得很厲害，以至眼淚都成了小湖。在此湖中，生出二十一朵蓮花。在這二十一朵蓮花中，有二十一位度母，或說是度母的化身。

她們都告訴他：「觀世音菩薩，不要擔心，我們與你同在。我們會幫助你，也會努力，直到每一位有情眾生都證悟。」這些

度母承諾要幫助那些經歷困難時期和經歷各種恐懼的人，這些恐懼包括對痛苦與苦難的恐懼、對獅子的恐懼、對盜賊的恐懼、對地震的恐懼、對溺水的恐懼以及所有其他類型的恐懼。度母的化身承諾要將這些眾生從輪迴中解脫出來，對於那些呼喚度母名字或向度母供養的人，她們承諾不僅會解脫他們，而且會幫助他們獲得證悟。

度母密咒是十字真言：

嗡 達咧 度達咧 度咧 梭哈

「嗡」由「阿」「哦」「瑪」三個字組成，這是度母的身、語、意，它是所有密咒中最重要音節。

「達咧」的意思是度母。我們用此咒呼喚她。

「度達咧」是度母名字的另一種形式。

「度咧」意為迅疾。每當有人呼喊她的名字時，她就會立即前來幫助他們。

「梭哈」則意為發願。當我們呼喚度母時，我們是在發願並祈禱。

這可以用很多方式來解釋，但基本上你是在呼喚度母並祈

禱：「願一切有情眾生皆擺脫痛苦與苦難，也願一切有情眾生皆獲得證悟。」你是在呼喚度母併發此宏願。

我們也有念誦的文本，叫作《二十一度母贊》，由毗盧遮那佛所撰，融合了觀世音菩薩為度母所寫的許多經文和儀式法會的意義與精髓，文中有二十一節偈頌。有人告訴我，它是專門為墮落（即：末法）時代而造的。在這個時代，人們會變得懶惰，或者踐行佛法機會較少，或者心較少受到控制。對於這些人而言，二十一節的文本就容易學習和念誦。

在印度與藏地的度母踐行

佛經裏有很多關於度母的說法，這是我們這個時代的釋迦牟尼佛，也即現在佛的教法。我們還知道，他的許多學生都踐行度母，甚至持度母為主要本尊。瞭解這一點是重要的，因為這激勵我們向他們學習。曾有許多偉大的佛教導師，他們的主尊都是度母。我馬上有個問題：為什麼有那麼多的其他本尊，卻有如此多的大師選擇踐行度母？答案是，度母極為迅疾，她是一切諸佛事業的化身，她是一位非常強而有力的、活躍的佛。

度母的踐行者之一是龍樹菩薩。釋迦牟尼佛說，多年之後，會有一位大學者前來並教導中觀，而他的主要本尊是度母。學哲學的人會研習龍樹菩薩，他的主尊是度母。據說，她在龍樹菩薩的淨觀中前來啟發與引導他，並勸誡他禪觀空性。許多其他大師也以度母為主要踐行。當然，我指的是度母的密續踐行，它是神聖且被保密的。

度母在阿底峽時代來到藏地，阿底峽是一位來自西孟加拉的學者，前往那爛陀大學學習並成為當時最偉大的導師之一。那爛陀被認為是當時最負盛名的大學。頂尖學者遠道而來，到此學習。

阿底峽當時在想獲得證悟的最佳方法是什麼，因為有太多的方法。就在他心中閃過此念之時，他看到天空中有兩個女孩正在交談。

其中一位詢問獲得證悟的最佳方法是什麼，另一個女孩回答說：「獲得證悟的最佳方法，是通過慈心、悲心和菩提心的踐行。」

他正在轉繞一座小寺院，那裏空無一人，但門卻突然打開。他走進去，看見一尊度母像。直至今天，你還可以前往位於印度比哈省的菩提迦耶，看到同樣這尊度母像。我們有福報才能夠看到它。

一個聲音從佛像裏傳出來說道：「你的最後一個學生在藏地。你應該去那裏，在那裏你的事業會興盛。雖然這意味著你的壽命會變更短，但卻會更有意義。」

這是度母給阿底峽的建言。隨後，他開始準備前往藏地。

如果你研究歷史，就會學到阿底峽是受藏王之邀到藏地的，但這只是表面的故事；內幕故事是，他由度母指令去那裏見學生。

到達藏地後，他在那裏尋獲了許多學生，他亦遇到了他的最後一位學生，名叫仲敦巴。阿底峽奔走整個藏地，舉辦了許多法會並傳授法教，他使度母踐行之法在藏地盛行開來。

縱觀所有學院都是如此。在寺院裏，你會看到釋迦牟尼佛的像。但若你留意，一般民眾都在念誦「唵嘛呢叭咪吽（即：觀音咒）」或「唵達咧度達咧梭哈（即：度母咒）」，這些都是家喻戶曉的。有許多關於度母以各種化身示現在普通人面前並幫助他們的故事。許多公主、王后和佛教大師的夫人都是度母的化身。在藏地，家人在下午或晚飯後坐在一起共修度母祈禱文亦很常見。

我認為這是鼓舞人心的。本尊眾多，但據說度母和觀世音菩薩與藏地、藏傳佛教有著特殊的業緣，這猶如與一位老師或咕嚕有業緣一樣。好老師有很多，但如果你找到一位與你有業緣的老師，那麼你的證悟將會迅速一百倍。你可以跟隨和你有業緣的老師非常迅速而自然地學習。

言簡意賅，今天的教學就此圓滿。許多人都求度母儀軌，但一般而言，對於密宗來說，沒有開許或灌頂，你不能念誦咒語或儀軌。明天，我會予以度母灌頂，並給予《二十一度母贊》的口傳。

簡短的禪修

在開始灌頂之前，我想做一個簡短的禪修讓心平靜，因為我們的心通常都忙於思考。我們應做準備且準備好接受灌頂，就像我們進食前洗手一樣。

要記住，每當你接受任何法教或做任何儀軌、任何儀式或任何其他踐行包括善行時，你都應該懷著大悲心，同時為了一切有情眾生，伴以要解脫他們的證悟之心——這使它成為大乘或金剛乘踐行。這種動機是每一次練習的基本部分，當然亦是本次灌頂的基本部分。

現在我們將對悲心做個簡短的禪修，悲心是所有大乘法教之基。若你難以想到一切有情眾生，那你可以專注於呼吸，即呼氣與吸氣，或者你面前具備的任何物體，比如，一朵花、一尊佛像、佛或本尊的一張照片……。你可以將心專注其上。

[簡短的禪修]

踐行佛法的建言

動機、自信、精進

為了有助於記住我們獲授灌頂的原因，要思考投生為人是有且艱難的。投生為人，就提供了最佳機會去成為佛法踐行者。我有時會說我們有受苦的機會，因為沒有受苦，就無推動力、不會受激勵去踐行佛法而成覺。痛苦與苦難是生命中非常重要的一部分。通常，人們害怕死亡，但作為佛法踐行者，我們認識到死亡是佛法踐行的一部分。我們明白自己是凡夫，我們的時間是有限的，因此，我們以人類的形色存世期間，需要盡己所能踐行佛法。我們不應該想明天或者退休時才可以踐行佛法。我們不知道明天和下輩子哪個先來臨。

我並不是說我們必須放棄一切，或者我們必須在今天或現在做所有的佛法踐行；但是，無論我們做什麼，我們都應該以全然的虔敬心與滿滿的信心去做。我確定你們大多數人已經練習過或長或短的儀軌，也許你不覺得在做的儀軌是在幫助誰。因為時間很短，或者因為自己懶，所以我們盡可能快地練習儀軌，也許我們刪減了咒語次數。我們用心去做其他事情，而不是緩慢仔細地

專注於儀軌。別人可能不知道，但你自己知道：你是在匆匆忙忙地完成它嗎？在練習或踐行的過程中你有哪些情緒？這些都是重要的問題。無人完美的，但我們必須盡力。無論你是否住在山洞、寺院或任何地方，也無論你練習或踐行多少個小時，只要你懷著完全的信心和虔敬心去做，你做多久或做多少在此都不是重點。你可以以完全的信心念誦一句咒語，這或許比念了數小時但心卻在做其他事情要好得多。在我們所做的每一次練習與踐行中，品質比數量更重要。

我給過很多人很多灌頂，我總是說獲授灌頂是佛法踐行的一部分，它並非踐行的全部。猶如去看醫生、接受診斷並接受藥物治療一樣，這些步驟只是治療的一部分。之後，你就按照醫囑去做：吃藥、吃合適的食物、鍛煉。如果你去看醫生但不吃藥，那不一定能指望得到成果；同理，獲授灌頂之後，真正的工作就從你的佛法練習或踐行開始了。佛法踐行是從輪迴中獲得解脫、成佛最重要的部分；否則，你仍然可以從灌頂中獲得加持，但卻不是你可以獲得的全部利益。

有人想要接受很多灌頂和加持，但到了佛法踐行的時候，他們卻告訴自己很忙，如前所述，這沒關係。度母在成覺之前是住在充斥著奢華的宮殿裏的公主，但由於她對世俗事物無執著，所以她能夠從佛法踐行中取得很大的成果。你可以和家人住在房子裏，你可以做你的工作、經營你的生意，如果你能消除對這些事物的執著，如果你憶念無常，你的佛法踐行就會容易得多。你與證悟之間的距離完全由你決定。無人可以送你到地獄或送你到天

堂（即：天界）。重要的是你如何踐行、如何看待世界、如何長養智慧，這就是為何我之前談到相信自己。如果你相信自己，那麼一切都會進展得更快，你的成果也會更強。

即使你不相信自己，你可能仍對你的咕嚕有虔敬心。也許你真誠地想「我會做我的咕嚕所說的一切」，但最終，你的咕嚕並不要任何東西，只想要最重要的事情——你的佛法踐行。咕嚕住世，是因為我們的虔敬心和我們對他們的需要，不是因為他們想在這裏；甚至一位咕嚕的壽命有多長，也取決於其弟子對他的虔敬心。正如我之前所說，大多數人認為，如果他們一天進行四個小時的儀軌練習或踐行，或者進行閉關，他們的咕嚕就會很高興，但這不是全部。

咕嚕是你自己最好的部分

你應該將咕嚕視為佛陀本人。^[2] 你不能想：「我不告訴他，他就不會知道；如果他沒有看到我，就不會知道。」如果你不相信佛陀和咕嚕是同一回事，那就大大減少了所得到的加持之力。偉大的薩迦派導師阿貝堪仁波切說過：「如果你相信你的咕嚕並承事咕嚕，就是在承事一切諸佛；但如果你不恭敬咕嚕，就是不恭敬一切諸佛。」我想說的是，如果你衡量一下他們的重要性，咕嚕比佛陀重要得多，這是因為，雖然佛陀存在，但除了你的咕嚕展演給你的，再無通往證悟之道。一旦你找到了你的咕嚕，那一切都是美好的。

我曾一度擔心：「在這個無常的世界裏，就連釋迦牟尼佛都在八十一歲圓寂了，世間沒有了我的咕嚕，我該怎麼辦？」但後來，通過我自己的佛法踐行、閱讀文本，並與我的住持和學者討論後，我發現咕嚕亦不是他人，正是你自己。你自己最好的部分投射在你面前的咕嚕身上。儘管他可能顯現上肉身與你不同，甚至是來自不同國家、地區的人，但這些並不重要，因為關鍵是，咕嚕就出自你自己。當我發現這一點時，我感到解脫了。在任何情況下，我的咕嚕無論如何都會與我同在——這給我極大的寬慰；而且，我自己亦無可隱瞞遮掩的。就像你的影子永遠存在一樣，你的咕嚕也與你同在。咕嚕是你的一部分，投射在你面前的最好的部分。你可能會看到這個人是一個不同的形色，但這僅僅是外表顯現，而且並不重要。基本上，這就是何為咕嚕。

自己與咕嚕之間無二無別。因此，認為「哦，我的咕嚕是一個男人，我是一個女人」，或者「我的咕嚕是一個女人，我是一個男人」是目光淺短的，這些事情根本不重要。它們只是表面顯現，沒有什麼可擔心的。咕嚕就是你自己：咕嚕的聲音就是我的聲音，我的聲音就是咕嚕的聲音；咕嚕的言語就是我的言語，咕嚕的心就是我的心。基本而言，你自己最好、最純粹的觀點就是：視咕嚕就在你面前。這就是為什麼當你踐行佛法時，你對你的咕嚕是透明的，你無法向咕嚕隱瞞。

我們應該相信這一點，而不僅僅是知道這一點。知道和相信不是一回事，這對於我們的踐行來說是重要的一點。我們都知道我們為何在輪迴的此處，也知道輪迴如何運作，我們可以在文本

中讀到這些內容並理解它們。同樣，我們都知道有一天我們會死，沒有辦法隱藏或逃避。儘管如此，當我們失去家人或愛人時，我們還是會感到非常悲傷。為什麼我們會這樣感覺？如果我們知道一切都是無常的，無論我們如何保護某人，他們總有一天會去世，那我們為什麼會感到悲傷呢？然而，我們還是如是做了。

我認為這是因為我們沒有百分之百地相信。我見過有些人往生並保持平靜，沒有恐懼或哭泣。我見過很多佛法踐行者是這樣往生的，包括我們的一些咕嚕。這些都是好的佛法踐行者，不懼怕死，而且了知無常。他們知道自己會以另一種形色轉生。如果你有福報，業因果好的話，你就會投生為人，這樣你的佛法踐行就會繼續下去。我的一位已經去世的寺院主持曾經說過：「我會回來的。沒有什麼可擔心的，就像換房一樣。」他說，來世他會擁有更健壯的身體，因為他今世有點重。他就是這樣跟我們說的。

證悟空性

我們所做的一切佛法踐行，都是為了證悟我們自己的真實本性或空性。為什麼我們要證得空性？如果我們了悟空性的真正意義，那就可以將之應用於「自我」。當我們意識到沒有「我」、沒有「自我」時，就不再有任何執著。你越早意識到這一點，就能越快獲得真正的快樂，即從輪迴中解脫，或者根據你的能力而達至另一個層次。正如我之前所說，大多數人已經非常清楚我們為何會在輪迴此處，是因為無知、欲望、憤怒這三種煩惱。我不認為有哪一個新學員不知道這個事實，但我們必須百分之百相信。

我們必須有百分之百的信心，並且必須長養這個信心。如果你能日復一日地致力其中，越來越多地思考它，那就會更容易對你的佛法踐行有完全的信念與信心。

我們都會說「是的，這非常重要。痛苦與苦難是真實的，我們想要脫離輪迴」，但僅僅表面上這麼說是不夠的。如果我們想讓自己所言具義，我們就必須付諸實踐。無論你做何佛法踐行、踐行哪個本尊，無論是簡單的還是複雜的，都無關係——這些區別並不重要。你不能說「我的本尊更具力，他有更多的手或足，或者更好的顏色」，這些事情並不重要。一切本尊、諸佛都是一樣的，他們之間毫無一絲區別。它們以不同的形色顯現，只是為了利益有情眾生和他們的佛法踐行。你可以想像，如果你既喜歡某人又通常跟他意見一致，你會傾向於接受他們所告知你的事；但當你不喜歡的某人、不信任的某人說了一樣的事情，你也許也很難相信或接受這份一樣的資訊。這基本上就是為何我們有不同的本尊與咕嚕。

無論你獲授哪種教法，無論你做何佛法踐行——儀式、閉關或其他，其最終的結果都是空性，即「無我」或「無自我」的見解；剩下的一切，便是不同的方法（即：方便）供我們選擇。至於哪種方法有益於你，你可以從你的咕嚕處尋求建議。

[灌頂]

編注：

[1] 「guru」（梵）音譯為「咕嚕」，藏文為「喇嘛」，意為「老師」，尤其是金剛乘的精神老師。在佛學術語中，一般譯為「上師」。

[2] 根據金剛乘法教，弟子應該視授予自己金剛乘或密乘法教的導師為佛；根據波羅蜜多乘，即共同大乘的法教，弟子應視授予自己波羅蜜多乘法教的導師如同佛。故，本文此段的講解，是針對金剛乘弟子而說。



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>

2023©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有