



彌勒灌頂前的建言

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

2025 © 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，應臺灣臺北市薩迦文殊佛學會的祈請，於 2024 年 2 月 10 日線上賜予彌勒隨許灌頂前所給予的開示。「薩迦傳承」於 2025 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 Sue Strong、Isabella Felhler、曾自評、麥瑞斌、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

佛法講智慧，但智慧非書本所得，亦非向外求取，而是本自具足，只待發掘。如珍寶深埋，唯有親自挖掘，方能顯現光芒。若方向有誤，猶如珍寶深藏，徒勞奔波終無所獲；若明了所在，步步踏實，終能得見光芒。

何為正確方向？通過正確的聽聞學習佛法、深思所聞以及禪修實踐（聞、思、修），逐漸指引我們挖掘出內在智慧的源泉。

本篇，第43任薩迦法王指引正確方向，揭示智慧受障的根源，引導我們聞思修並進，向內探尋，照見本具智慧。願此文助有緣人不迷不惑，歸于本真。

目錄

引言	1
從輪迴的法則中解脫	5
菩薩戒	16
灌頂結語：關於迴向功德	20

引言

在佛教中，我們談及「暗劫」和「明劫」。「暗劫」指無佛出世傳法的時代，而「明劫」則指有一或多位佛陀現世的時代。我們當下所處的劫稱為賢劫，屬於明劫。據說在此劫中將有一千位佛陀出世傳法，釋迦牟尼佛是第四位，而第五位尚未出世，其名號為彌勒佛。

應眾人祈請，在開始授予灌頂前，我將以簡短方式先傳授菩薩戒。

融通四聖諦與二諦

在開始前，我想說明的是，今天所授的僅是我個人對佛法的理解——並不是說這絕對的正確，或是唯一的方法——我只是想把自己所理解的內容告訴大家。依據我對法教有限的認知，在開始旅程或趨入法道之前，重要的是要省思「為何要趨入法道」。我認為佛法踐行者們常犯的最大錯誤之一，就是在尚未真正知道「為何法道重要」或「法道將引向何處」之前，便貿然開始踏入

法道。遵循法道的動因是為了離苦。我們應該明白，當談及離苦時，所指的是「心」。萬法唯心，物質上沒有什麼是真實存在的。

佛陀成覺後首次說法，在瓦拉納西附近的鹿野苑教授了四個真相，即四聖諦。這些真相可用「二諦」這樣更概要的形式表達：相對真相（即：世俗諦）和究竟真相（即：勝義諦）。世俗諦是我們日常所感知的真實的、好壞等等。常言道「眼見為實」，然而在佛法看來，凡夫的認知所見的，並非勝義諦。佛法之道在於通過淨化心靈，來獲得對勝義諦的證悟。若對踐行法道的真義不明就裏就盲修瞎練，我們是不會取得多大進展的。

佛教有小乘和大乘，也可以說巴利文傳承和梵文傳承。兩者同樣重要且有益，但稍有不同。大乘又進一步分為波羅蜜多乘和金剛乘。在金剛乘中，我們先接受灌頂和教授，然後踐行儀軌。或許你已經瞭解這些內容，但如尚未真正理解法道真義，成果可能不會顯現。你可能正在進行金剛手菩薩閉關，念誦了一百萬遍咒語，或者進行普巴金剛閉關，累計念誦了一百六十萬遍咒語，又或者是喜金剛或其他金剛乘閉關。你可能會花兩、三、六個月，甚至一年踐行，這取決於你的速度。當完成後，你可能會思考：「我已經按照法本完成了一切。念誦了所有的真言，踐行了所有儀式，為何沒有看到一絲成果呢？」這是一個常見的問題。我們必須明白，念誦真言、祈禱文、儀軌和儀式並不意味著僅僅是外在的踐行。我們所做的一切儀軌和其他踐行主要是內在的，即心的踐行。身體上的踐行和念誦等的語言踐行，都旨在幫助我們心之踐行、讓之起作用。

我們進行外在的踐行，是為了引生內在的體驗，我不知道這個例子是否恰當，但可想像有人感到恐懼時反復對自己說「我不害怕，我不害怕」，他們這樣做是為了變得勇敢。這是一種自我提醒的方式，而我們練習的儀軌也是如此。念誦咒言、練習儀軌或誦讀經文的目的，是讓我們能夠觀想、感受並體驗一些東西。另一個例子：當我們看電影時，我們看到這些其實都是多年前實際表演並錄製好的場景。然而，雖然這些場景是多年前錄製的，但觀看時我們會產生真實的情感——或笑或哭。即使電影中的場景並未真實發生，這種情感體驗依然存在。因為電影播放的是錄製的內容，而我們專注於某種再現。我們的儀式和儀軌也類似，它們讓我們再現導師和傳承咕嚕的體驗，儀軌法本解釋了這種體驗。通過練習儀軌，我們嘗試去體驗他們所體驗到的，並獲得同樣的加持。

回到我最初的要點——我們趨入此道，是因為想離苦，我認為檢查一下用詞是有幫助的。我們說想「離苦」，還說想「獲得證悟」。但「獲得證悟」這個說法，容易讓人想到我們正在得到某些東西，或是正前往此地之外的某個地方。然而，根據實際的法教，我們並不會伴隨證悟而獲得或學到新的東西——我們只是在認識本已具足的東西。我們的內在本來純淨，我們的心性本已是佛，成就佛果就像讓種子結果。佛性種子已然存在，具備適宜的條件它就會成長。一切有情眾生都有這種子——不僅是佛弟子，不僅是人類，而是從地獄道到天道，每一界的每一位有情眾生。法教還說，儘管每一位眾生都可以獲得證悟的境界，但人類卻有最佳的機會。

要獲得證悟的境界，意味著了悟此生以及我們所見的一切，皆為幻相。當面對種種經歷時，許多人已決定了什麼是好、什麼是壞或什麼是一般，並據此為生活中的一切設定了規則。然而，若想理解佛法的最高層次，就必須放下這些評判和規則。否則，我們將無法明白、瞭解和體驗世俗諦與勝義諦。

從輪迴的法則中解脫

也許我們對這一點已有一些理解，但要完全體驗它，就必須超越人類社會和輪迴的庸常規則。如果你想打籃球，就不能遵循足球的規則，否則會亂套。我們通常會將輪迴裏凡夫眼中所見的一切視為真實：這座建築物或房子的存在，你、我、他、她……，但我們試圖看見或體驗的，是超越凡庸見解和體驗的真相，因此這極為困難。這就是為什麼我相信，如果你真的想要追尋並抓住實相，必須非常勇敢。你的洞察力需更加廣闊深遠，視角應超越受輪迴法則所局限的凡俗認知。除非你願意變得勇敢無畏，否則難以獲得對真相的真正瞭解。

我們已經按照輪迴的法則「看」了這麼長時間了，以至於認為這就是唯一的法則。想超越輪迴，首先要做的是尋求真相，其次是瞭解真相。第三步，也是最困難的一步，是接受真相並真正領會它。這通常是三個步驟中耗時最長的，雖然所需時間因人而異。這完全取決於個人的能力，但毫無疑問，最後一步——接受實相——是最困難的。根據我對佛法的理解，一旦做到這一點，就達到證悟的境界了。

「讓真」就是你和我

我給大家講個簡單的故事來說明這一點。在我還小的時候，大概七八歲，我的老師根·桑波（藏：老師·賢，已故）對我說：「今天我要測試你對詞語的理解能力。」他讓我說出「讓真」的意思。「讓」意為自我，「真」意即他人。我要告訴你們，完全領會這次測試的意義花了我很多年，事實上是幾十年。我們經常把宗教文本視為神秘莫測之物，認為它們只談論那些超越理解的深奧道理。然而，當時我和兩三個學生都在努力理解「讓真」的意思。你們需要明白，傳統藏語的書面語和現代口語幾乎是兩種不同的語言。這就像今天的現代英語和莎士比亞英語之間的區別。沒有人說莎士比亞英語，這是一種與眾不同且辭藻華麗的語言。

於是，我們試圖理解「讓真」這個詞，並進行了討論。我們不斷重複「讓」和「真」，最終感到厭倦，便問：「它的意思是我和你嗎？」老師迴答：「是的，它的意思就是我和你。」這原本是如此簡單的事情，但我們卻以為，在古藏語中它一定蘊含某種神秘且複雜的深層意義。然而，佛法事實上是簡單且直截了當的，就像這個例子所示。我認為，在所有的主要宗教和世界哲學中，佛教是最容易理解的。佛陀只是告訴我們事物的本來面目及它們如何如其所是。佛陀並沒有告訴我們任何其他東西，唯除庸凡存在的真實本性——非多、非少、不增、不減，這就是我們談論世俗諦和勝義諦——二諦時所意指的。

我們給自己製造了障礙

如果仔細觀察佛陀的生平，會發現他並沒有施展許多奇跡。確實，他展現過一些奇跡，因為像我們這樣的人，有時需要通過目睹超凡之事來獲得鼓勵，從而成為追隨者。然而，佛陀的教導是簡單質樸的，他給出了例子。概括而言，我不會說他是一個健談的人——他是個質樸的人，言語不多。他的言辭常常以一言能解釋千卷，甚至一個微笑便能傳遞深義。許多文本告訴我們，佛陀的目光或微笑方式，往往比他人多年闡釋所能帶來的理解更為深遠，且影響成千上萬的人。我們才是使事情複雜化的一方，因為總希求看到一些神異的東西，認為真相就必須如此。然而，我們只是在為理解佛陀的教導設置障礙，就像我們給自己製造了苦一樣。

我們給自己引來了許多壓力和苦。假設有人給你起外號，叫你狗或雞，除非且直到你對此作出反應，否則不過如此。問題，只會在對方憤怒地講話而你做出了反應，變得情緒化或有壓力，或想著「哦，大家不喜歡我」時開始。生活中的大多數問題都是我們想像出來的。我們虛構出某種情境或故事，然後因此感到壓力。我們需要做的，就是接受真相。如果你不是雞，那麼別人叫你雞也不會改變這個事實。如果有人叫你雞就能讓你真的變成雞，那才是可怕的事，但現實中從來沒有人因此變成雞。

我常常試著解釋，當我們對這些事情作出反應時，其實是賦予它們超出其應有的重要性，我們在讓事情變得更糟。更甚的是，

為什麼我們會接受某事是「侮辱」？別人叫你某個名字或別的名字，或說了一些話或別的話，然而唯有當我們接受「哦，他在侮辱我」這個前提時，「侮辱」才會成立——如果你不理會它，那它就不是侮辱。重要的是你如何看待和感受，而不是對方的想法，對方想什麼是我們無法操控的。

另一個我喜歡舉的例子是我們的家庭。每次和家人一起去商場時，孩子們想去一個地方，爸爸想去一處，而媽媽則又想去不同的地方。每個人都是根據自己所欲和喜好而想去某處。若各自分頭行動，那當然沒什麼問題。但若你認為全家人必須待在一起，那麼無論是父親、母親還是孩子，就必然有人需要調整或妥協。即使在家人之間，我們的思維方式和看待事物的角度都可能各不相同，更不用說與其他相處時的差異了。

我對你們的建議是，在踐行佛法時保持簡單。越輕鬆越好，因為這樣你們才能堅持得更久。若將這些法本與世俗的現實或所謂的輪迴法則混雜在一起，就會讓事情變得複雜，對於普通人而言可能會顯得極為難以理解。因此，我一向強調：保持簡單。

接受另一個真相

秘要在於「接受」。我們每個人皆有所追求。在這個房間裏的幾人如此，在這大千世界中的每一個人亦然。通常，我們想要的是幸福、長壽、美滿的家庭等等，但我們很少停下來反思：何為真正的幸福。即便我們知道自己渴望幸福，但我們的追問往往

止步於此。若你深入探究幸福的真正含義，就會發現幸福其實很難定義。事實上，我們甚至經常無法準確界定什麼是痛苦。我們想要幸福、不想要痛苦，但我們卻連這些概念的本質都沒有真正搞清楚，這也是為什麼佛陀說，我們所有的輪迴體驗都不過是幻相。

這正是讓我充滿信心的原因——我們確實能夠成就證悟。我們庸凡存在的基礎是脆弱的，因為我們被情緒所掌控，我們是情緒的奴隸。庸凡的存在就像一座紙牌搭建的房子，或是地基薄弱的房屋。只需幾個簡單的問題，基礎就會被吹散：「什麼是痛苦？什麼是幸福？」或許我們對佛法的瞭解足以來迴答：「哦，痛苦源於我們的欲望（即：貪）、我們的憤怒（即：嗔）……。」但接著你還得繼續追問：「什麼是憤怒？」在終極實相中，你既找不到憤怒，也找不到欲望，更找不到無知（即：無明或癡）。然後你必然會問：「何以這些在終極實相中找不到的東西，卻在我們的生活中有如此大的影響？」正是因為痛苦的基礎如此脆弱，這讓我堅信，我們確實皆能成就證悟——不僅是我們自己，更是一切有情眾生。

我認為，在座的每一位，無論是現場的還是通過線上接受灌頂的，都曾獲授過佛法的教導。我們都知道自己處於輪迴之中，並且我們在輪迴中，是因為欲望、憤怒、無知（即：貪、嗔、癡）。但是，倘若我們都知道這一點，為何我們還沒有證悟呢？我們還在等待什麼？這就是問題的棘手之處——這是因為我們早已習慣

於這種凡夫之見，習慣於遵循輪迴的法則。我們這樣做已經很久了——許多年，甚至許多世如此——因為這種習慣根深蒂固。如今，要我們去接受另一種真相，確實非常困難。輪迴之所以對我們顯得如此真實，因為我們長久以來一直接受「它就是如此」，而現在，我們必須去接受另一種真相。這正是我們討論世俗諦和勝義諦時的意義所在。

能夠進步得多快，取決於我們有多勇敢，以及心有多開放。如果你在一場對話開始時就已確信自己的觀點，且只是為了證明自己的立場而參與，那麼無論辯論多久，都無法改變你的想法。這就是所謂的「心門緊閉」。當你關上了門，任何新的事物都無法進入。如果你想求學，就必須敞開心扉，準備好接受真相。

捨棄世俗偽樂^[1]

我們之所以處於輪迴中，是因為自己的情緒——這一點我們都很清楚。我們說想要擺脫痛苦，並認為是自己的欲望、憤怒和無知讓我們困在輪迴中。苦是容易捨棄的，因為沒有人想要苦。如果可能的話，你甚至會在眨眼間——在一微秒內捨棄所有的苦。棘手的地方或說難處在於，我們也需要捨棄快樂。痛苦給我們帶來麻煩和問題是顯而易見的，但是我們所經歷的快樂——諸如週末、假期、冰淇淋等小事，所有這些小事帶來的愉悅，也同樣將我們困在輪迴中。捨棄胃痛、頭痛或你不喜歡的工作是輕而易舉的，因為它們容易捨棄，所以這些並不是真正讓我們苦的東西。

或許你家裏有一些你不執著、不需要、不想要或感覺不重要的東西，捨棄它們是很容易的。你不想要這雙鞋了，所以你把它們送人，也不會感到後悔。但如果換成你喜歡的東西，情況就不同了。也許你有一部手機、一臺電腦、一臺電視或一輛車，當有人請求你把這些東西給他們時，你會覺得心疼，你會找藉口，這些正是將我們困在輪迴中的東西。這些我們一般稱之為快樂的東西，事實上只是另一種形式的痛苦。我對那些在輪迴中正經歷明顯痛苦的所有人感到慈悲，但我對那些過著幸福生活的人，懷有同等甚至更大的悲心。因為這些幸福和小小的愉悅，恰恰是將他們、也將我們都困在輪迴中的東西。

這就是為什麼我們會說，我們擁有「受苦的奢侈」。對於那些想要踐行並瞭解佛法的人而言，苦是我們擁有的最重要之物，因為苦促使我們轉向佛法。在我們生活中所經歷的所有苦中，最大的苦是死亡。請明白，我並不是在說因為痛苦和死亡如此有價值，我們就應該想著自殺或傷害自己——絕對不是！如果你失去了生命，就無法繼續踐行佛法。傷害自己或自殺被視為嚴重的惡行或過失，因為你的人身和生命是你瞭解實相、踐行佛法的寶貴機會，而傷害自己意味著阻礙自己獲得這些機會。因此，你應該盡最大努力讓自己活著、安全、健康，以便能夠持續學習與踐行佛法。

然而，如前所述，驅使我們走向佛法的是自己的苦。這是因為如果沒有任何苦，我們就不會竭力找到解脫輪迴的方法。如果

人們沒有經歷任何苦，又有誰會想要逃離輪迴呢？他們為什麼要有這種想法呢？我們希望週末快點到來，因為工作日很辛苦。我們之所以認為某些事物是好的，是因為我們看到其他東西是壞的，反之亦然。有人富有，是因為也有窮人。如果沒有窮人，那麼富人就沒有什麼特別之處，因為每個人都會是一樣的。

因此，健康和生命之所以有價值，是因為存在死亡。這也是為什麼死亡如此重要。死亡和痛苦是推動我們走向佛法的主要動力。這並不是說它們是好的，而是因為它們為我們提供了轉向佛法的契機。

信心

很長一段時間以來，我一直難以理解為什麼咕嚕如此重要。尤其是在金剛乘中，沒有什麼比「對咕嚕有信心」更為重要的了。在佛法中，有巴利文傳承和梵文傳承，而在梵文或大乘傳承中，沒有比金剛乘最為高階的了，金剛乘是超越了其他一切的高階法教。在金剛乘中，對咕嚕的信心至關重要。然而，如果我們能夠閱讀並理解經文儀軌，為什麼還需要咕嚕呢？

試想一下你的摯愛，可能是你的妻子、孩子、父母、朋友，或其他任何人。如果他們的房子著火了，你會毫不猶豫地沖進去，全力救他們。你準備好了冒著被燒傷或受傷的風險，願犧牲自己的安全去救人。現在，假設屋裏的是你完全不認識的陌生人，素

未謀面，但你能聽到他們尖叫，知道他們在裏面處於恐懼和危險之中。在這種情況下，你會不會在沖進去之前想：「啊，我可能會受傷。如果我發生什麼事怎麼辦？」對於你所愛的人，你會準備好去做出超出常人所能承受的事情，或者至少是超出你平常能做到的事情。即使你的身體被灼燒，承受巨大的疼痛，甚至可能會失去生命，如果有你的摯愛在屋裏，你會毅然決然地沖進去。

迴到「為何咕嚕如此重要」的原因，是因為大乘佛教，尤其是金剛乘，是極其高階的教法，需要與之對應高度的心智處理——你也需要如此這般地深愛：你對咕嚕的愛戴，到了你願意為他做任何事情的程度。理解這一點很重要。如果是普通的老師向你講解事情，你會想：「他在說什麼？邏輯是什麼？」你會希望對方能向你證明他們所說是正確的。然而，對咕嚕，你需要具備信心和虔敬心，或說愛戴。

信心和愛戴當然是兩回事，但我會繼續從愛戴的角度來探討這個問題。如果你全然傾心地愛戴一個人，那麼追隨他將變得輕而易舉，你也很容易接受他告訴你的任何事。然而，如果你並不完全信任這個人，情況就會有所不同。在這種情況下，當你被告知去觀想某事物時，你可能會想你應該先理解其中的邏輯，或者你如何能獲益。然而，如果懷有真正的愛戴，你會毫無疑問地去做所被告知的任何事。唯有在那時，你才會真正理解佛法，或者說是瞭解咕嚕給的教導。不同的人在同一場合中可以接受相同的教導，但他們對教法的理解程度往往因信心的程度而異。這沒

有什麼神秘可言，它很大程度上取決於你有多麼相信或信任這個人。如果你能達到這種信心，那麼在理解佛法或理解咕嚕的教導上，就不會有困難。

這裏有多少人換過尿布？如果你試著給某人換尿布，而此人你不認識，你會想：「哎呀，這也太難了吧！」但如果是你自己的孩子或父母，你會有同樣的感覺嗎？有一次，我在瑞士開車，到停車場裏一位老年人穿著尿布，不知怎麼尿布破了。一位女士坐在車裏，正試著清理排泄物。我當時想：「這真美好！」我不知道那位正在清理排泄物的人是老人的女兒、護工，還是其他護理者。如果她是女兒，那她對母親一定懷有深深的愛；如果她是護工，那她一定懷有真正的悲心。我看到如此美好的一幕，有那麼一會我一動不動，我只是注視他們。後來我停止觀看，是因為擔心他們會覺得有個怪人在盯著他們。但在那一刻，我深感這是一件美好的事情，因愛或慈悲心而生的純粹。沒有「如果我這樣做，我會得到什麼」的任何算計，這只是一個簡單且純粹的行為。當時我想，如果我們對每一位有情眾生都懷有如此的愛與慈悲心，世界會變成什麼樣子？不管怎樣，如果你曾經歷過這樣的事情，就會知道這件事有多髒，但如果你愛這個人，你根本不會在意。

現在，如果我們再深入探討，就會發現信心。一旦你擁有真誠不偽的全然信心，就不會有痛苦或困苦。無論經歷什麼，你都能夠接受並消化。當你有信心時，就能夠承受許多艱難。這種信心是如此美麗且強大，尤其是在金剛乘中。信心是最重要的成分，甚至超越你的理解和其他一切。

信心至關重要，因為沒有菩提心或菩薩心，我們無法踐行金剛乘的法教，而菩提心意味著對世間每一位有情眾生皆懷有愛與慈悲心。試想，僅僅是照顧自己的家庭，或許不過八至十人，你便可能花費一生時間為他們憂勞。現在，想像一下，將這種關懷延展至全人類——約七十億眾生，甚至更進一步，涵蓋無量無數的一切有情眾生。這是多麼艱難而浩瀚的任務。至於菩提心，我們需要將這份深切的關懷延展至一切有情眾生，而不僅限於人類。眾生的數量無量無邊，難以想像。要有這種心態，就必須有信心。這不是普通的信心，而是一種非凡的信心。你的信心越強大、越清淨，你達到證悟境界就會越快。沒有比這更好的說法，也無法以華麗的詞藻潤飾這一點。

要從我們當前的處境中解脫，首先需要勇氣。有時候我們開玩笑說，成為佛弟子需要剛強與無畏，怯弱的人無法走上這條道路。一旦踏入法道，只要你未將一切有情眾生納入考量，就無法直達證悟之境。佛教的頂禮、經典、儀式、瑜伽修持或本尊的踐行，沒有任何一項是僅為自己、親人或家庭而設的。法道上的一切都是為了一切有情眾生，而要消化這樣廣博深遠的法教，唯有具足信心。否則，人們既無法踐行，也無法理解。這是我所相信的：正是信心，讓這一切成為可能。

菩薩戒

現在，我先傳授簡單的菩薩戒，只有四句偈，結合了皈依和菩薩戒：

桑皆 卻當 措吉 秋南拉（諸佛正法賢聖三寶尊）

江秋 巴杜 達尼 加蘇企（從今直至菩提永皈依）

達給 今索 吉巴 迪達給（我以所修施等諸資糧）

卓拉 遍企 桑皆 主巴修（為利有情故願大覺成）

在首兩句中，我們是在皈依三寶。我這個人比較遲鈍，因此花了很長時間才真正明白皈依的意義。有人告訴我，如果沒有皈依，無論做其他任何事，都無法在法道上取得進展。於是我想：「哦，既然如此，那我就必須祈禱各種祈禱文，還得學習許多相關教義。」

皈依意味著皈依佛、法、僧。佛陀是教導了此道的導師，法是他所傳授的教導，而僧是所有遵循這些法教的人。當你皈依時，這三者意味著對你來說是最終的依靠。無論發生什麼，就這樣堅定不移——沒有如果或但是。無論你遇到什麼境遇或情況，皈依

意味著對佛、法、僧的完全信任。不再有左顧右盼，只有一條法道和一個依靠。

這是基礎，是我們開始的地方。後面的兩句是菩薩戒，這意味著生起「菩提吉噠」（即：菩提心）。「菩提」意為證悟，「吉噠」意為心。菩提心的意思是：為了一切有情眾生，我想證得證悟的境界。」正如前文所述，我們所踐行的一切始終是為了一切有情眾生，這一點毋庸置疑。我們皈依佛、法、僧，並為了一切有情眾生而遵循此道。

法是通往證悟之道，但法門有許多種：有金剛乘、大乘和小乘。在金剛乘中，有許多本尊，例如普巴金剛、喜金剛和大黑天。而今天要傳授的灌頂是彌勒佛。此踐行的目標與接受此灌頂的目的，並不是為了能見到彌勒佛。獲授這一灌頂的目的是通過彌勒佛的加持，我們能夠獲得足夠的力量與了悟，從而看到實相——世俗諦與勝義諦。這是每一位佛弟子的目標或目的地。我們舉行度母的儀式（即：供養度母法會；俗稱法事）並非為了見到度母。有時人們說，他們想做度母的儀式獲得長壽、生意興隆或升職等，我想要這個或那個的動機。然而，這些動機過於狹隘，因為它們將我們束縛於輪迴中。你需要明白，如果你希望升職或發財，而當你得到了這些，又會想得到更多。有了這樣的動機，我們只會繼續被困在輪迴中，而我們的目標是超越輪迴。通過度母、喜金剛、觀音菩薩以及其他本尊的力量與加持，我們將能夠看到、了悟並接受實相——就是如此！這就是一切！這就是為什麼皈依佛、法、僧是如此重要，以及菩提心如此關鍵的原因。

現在，跟我念這四句偈，這就是菩薩戒。

【念誦】

在我們開始灌頂之前，我們會做一次簡短的禪修。這是因為沒有真正的禪修，就沒有證悟。禪修並不是許多人認為的那樣。人們會說「我今天禪修了，現在感到非常放鬆」，但這並不是禪修的重點，若是這樣的話，那你就沒有在踐行佛教禪修。放鬆的狀態可能是禪修的一個效果，但我們的目標是實現與此不同的東西。禪修意味著做寂止和勝觀的踐行。首先，寂止意味著保持專注。這是開始，也是必要的基礎。我們訓練安住，以便能夠一緣專注於看到真相——世俗諦與勝義諦。我們通過將心保持在一個對象上（即：安住一緣），任何普通對象（即：對境），比如一朵花、一尊佛像或是你愛的人，來進行這種訓練。這裏的目標僅僅是保持心的專注。

庸凡之心持續活動，永不停息。就像這串一百零八顆珠子為一圈的念珠，它沒有盡頭。另一種思考的方式是將心中的念頭看作溪流或瀑布，或許看起來是一體，但卻在不斷流動，由許多水滴組成。關於今天的經歷、昨天的經歷、我們的夢境和期望，所有這些想法都在心中流淌。它們統統交織一起，時刻充斥著我們的心。這就是我們說心就像一條瀑流的原因。

現在，讓我們做一個短的禪修，以便能夠加強注意力，平息這些紛繁的想法，知道它們會成為阻礙我們灌頂的障礙。

【 授予灌頂 】

關於三昧耶

人們有時會對這個概念感到些許困惑。三昧耶，若能以一個簡單的措辭來說，就是你與導師達成的「契約」。當你祈請灌頂時，三昧耶是你帶到臺面上的東西，或者說是你願意為接受灌頂而給予導師的迴報。導師可能會說你必須進行十年或二十年的閉關，而對同時接受同樣灌頂的其他人卻沒有這樣說——三昧耶是非常個人化的。當然，也有共同的三昧耶，但本質上，三昧耶是對導師的個人化承諾，你將會做他要求的任何事——閉關、修持儀軌、念誦咒語，或者戒掉某些東西，比如戒酒。

三昧耶意味著承諾，因此破三昧耶就意味著你破壞了承諾。比如我為了接受灌頂做出戒酒的三昧耶，但有一天我說「哦，我可以喝一點」——這就是破了三昧耶。對於一名金剛乘行者而言，沒有比這更大的墮落或罪過，沒有比這更大的危險了。三昧耶是你必須守持的最神聖、最重要的事。

灌頂結語：關於迴向功德

獲授了三昧耶之後，會通過迴向文進行感恩曼達拉供養。就像前行部分，即皈依和發菩提心，都是相同的——無論後續的主要踐行（即：正行）是什麼，結行部分也總是相同的。正行可以是一個法會、閉關、修持儀軌或其他任何形式的踐行。在這裏，正行當然是灌頂。所以，在結束的迴向中，我們將踐行所積累的一切功德迴向給一切有情眾生。記住，我在開始時說過，沒有一種佛教踐行是僅僅為了自己而做。

你應該明白功德是如何運作的。你分享得越多，功德就越大。如果你在分享功德時心裏想著「我只想把這些功德迴向給我的孩子或家人」，那麼你的功德就會很小；另一方面，如果你將功德迴向給一切有情眾生，那麼功德本身就會變得更大。

明白這個原理非常重要，因為證悟所需要的兩件事是福德與智慧。比起智慧，福德較容易獲得，因為你可以通過諸如放生和助人等善行來獲得福德。你可以做這些事情，然後通過迴向來增加功德。至於智慧，我怎麼強調都不為過——你無法在不踐行空

性的情況下獲得智慧。功德有兩種：一般功德（即：福報功德）和智慧功德，智慧功德只能通過對成就智慧的空性加以踐行來獲得。

無論你踐行任何其他法門，最終你必須踐行空性，因為這是對治自私想法（即：我執）的唯一真正方法。我執是最後的障礙，所有的負面情緒和苦都源於它。最終，你必須淨除我執，而通過禪修空性來實現這一點，這就是為什麼空性是所有佛法踐行中最甚深、最為高階的法門。我之所以這樣說，並非因為自己已體驗過證悟，而是因為從佛陀開始的一切偉大導師——這些已完整走過法道的覺悟者——皆如此教導我們。佛陀並未依賴他人代為踐行，也沒有靠他人賜予證悟。他親歷了身體上的痛苦與精神上的艱難，最終放下一切而獲得證悟的境界。隨後，他教導佛法，旨在向我們揭示真相。現在，我們所需做的，就是接受這個真相。在你與證悟之間，唯有一個障礙，那就是你自己。

同樣，無人可以讓你證悟，即便是佛陀。即使佛陀今天前來，並站在你面前，他也不能使你證悟，但他可以引導你，這一點非常重要。我們可能會認為，就像超級英雄電影中的情節一樣：「如果度母、觀世音菩薩、大黑天或者佛陀從天而降，出現在我們面前，他們會做些事來解決我們所有的問題。」但這不是佛教，也不是佛陀的教導。佛陀教導我們：只有你才能拯救自己，沒有其他人能代替你，因為所有的問題都是你自己製造的。沒有人能把你送進地獄，也沒有人能把你帶上天堂。記住這一點！你自己有能力

選擇去地獄，去天堂，或成就證悟。誰說地獄在下面，天堂在上面？這是我們學過的輪迴的法則——壞人下地獄，好人上天堂——我們之所以這樣認為，是因為在無數的大劫和成千上萬次的轉生中，我們基本上已被洗腦了。

輪迴並不是一個被鐵牆圍住、我們試圖逃離的地方。輪迴是存在之輪——生、老、病、死，並不斷以不同的形式重生。你可能會投生為天人、阿修羅、地獄眾生、人類等。這就是為什麼我們稱它為「輪」。這一點我也花了很長時間才理解，因為我非常無知。沒有人將你困在這個圈裏，它也不像監獄一樣由鐵牆或柵欄構成。輪迴的輪子只是你自己的一串念頭而已。正如我所說，這些念頭就像這串念珠一樣，一個不斷迴圈的圓圈，或者說是許多念頭串在一起。保持這些念頭運轉的是我們在藏語中稱為「辨結」的東西，簡單而言，就是你所習慣的方式（即：慣性、習氣）。

當你意識到輪迴、痛苦和苦難僅僅是你自己的心念時，那一刻就是你證悟的時刻。證悟並不意味著前往不同的星球，或是飛往某個你能到達的天國。也許我們有時需要這樣思考，以激勵自己去做好事：「如果我做善行，就會投生在天界，在那裏生存會非常快樂。」如果我說「做善行，你仍然會原地踏步」，你就沒有動力再做善行；但如果我說「在你來世，你會富有、英俊、美麗等等」，那麼你可能會受到鼓舞。因此，為了鼓勵你，我不得不告訴你：「這太美好了。你將擁有六塊腹肌、完美的身材。」作為凡夫，我們確實需要鼓勵。然而，越早明白阻礙你的正是你

自己，你就會越快達到證悟的境界。如前所述，你和證悟之間，只有你，沒有其他人。

要總結關於三昧耶的要義，對導師有信心是最重要的。信心將解決你在法道踐行上遇到的大多數問題。

【念誦迴向文】

在結行部分之後繼續日常生活時，重要的是保持無我的境界。這就是為什麼我們將一切融入於空性，包括以本尊形色的你——如果這是你的本尊踐行。

編注：

[1] 舍離世俗偽樂：耽溺微歡實乃輪迴至苦——唯破此奢靡方得真離苦。



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>

2025 ©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有