



論自我認知與根本性質疑之重要性—— 針對蓮花生大士灌頂所作教導

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，應薩迦法友的祈請，於 2023 年 2 月 4 日線上上賜予哎旁伏藏師傳承的蓮師灌頂。在灌頂前，法王向弟子們開示了寶貴的建言。「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 Erickson Santos、Katherin Gaston、Maria Julia Silva、Sue Strong、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

你真的了解自己嗎？我們以為明白內心的喜怒哀樂，可這些情緒究竟是什麼在操控？

當你仔細問自己：「我為何感到快樂？我為何受苦？」——你是否敢面對問題和答案的真相？

或許，覺悟的起點，不在遠方，而在你敢于提出這些問題的那一刻。

目 錄

法道開端，最具挑戰	1
行者最重要的問題	8
我們必須超越這些	13
結語：為何我們總是掉進同一個坑	19

法道開端，最具挑戰

在開始灌頂之前，傳統上是要解釋為何我們要接受這個灌頂。我確信你們當中多數人已從不少咕嚕那裏獲授過許多灌頂與教導。若你們曾留意，會發現所有佛弟子——尤其是藏傳金剛乘的導師們——都喜歡講解「苦」。這是前行教法，或說是正行教法之始章。前行教法，是我們走上證悟之旅最艱難的一部分。

開端是法道上最具挑戰、最為艱難的一部分，這正是我們務必最多地予以練習的部分。

不能僅僅因為我們正在進行某種踐行，就以為我們已經在這項踐行之道途上了。

也許我們身體正在做著它，或可能認為自己在這一傳承的踐行之道上；然而，若仔細思考一下我們內心是如何運作的，我想大多數人都會發現——其實我們仍處於踐行的初階，或者說，還在起點上。

明瞭自己，是開啟佛法的鑰匙

我想說，證悟就源自你瞭解自己的那一刻。簡單而言，或用世俗術語來說：你瞭解自己的那一刻，正是你證悟的時刻。

許多人研究各種動物、人群，以及亞洲、歐洲、美洲等社會，但一旦你瞭解了自己，也就能瞭解每一個他人；反之，若不了解自己，便難以真正理解他人。

認識自己，就像是一把通往宇宙法則的鑰匙。一旦你擁有了這把鑰匙，也就是對自心的真正掌握，便開啟了通達萬法的方便之門。若你真正明白了一切，那一刻你將會體悟到：無苦、無樂、無輪迴。這一點，對我而言，實在意味深長。

我自己作為一名行者認為，學佛首先應盡力明瞭自己：我們的心如何運作，我們為何感到快樂，為何受苦，又為何感到憤怒與渴望。

停止臆斷

我們往往以為自己瞭解他人——也許不是全部，但某些方面自認為懂了。比如，我可能會說「我瞭解我的家人」，或是「我瞭解這個人、那個人」。但我們是如何知道的呢？因為他喜歡吃蘋果、喜歡穿某種衣服、喜歡喝某種飲料，喜歡做某些事。然而這些，不過只是他所思所行的百分之五而已。

若你據此判斷，那不過是看著百分之五，就自以為瞭解這個人。

如果我們親近自己的傳統，或是家庭成員，可能會說「哦，我瞭解我父親的一切」「我瞭解我母親的一切」，或者「我瞭解自己孩子的一切」。

這一點對我來說非常有意思——想再說一遍——這是因為我們其實只知道他們的某些事。比如，你或許知道你的孩子喜歡吃巧克力，知道你父親喜歡吃麵包，諸如此類——我們以為自己對他們瞭解而已。如果仔細觀察，就會發現自己其實只是自以為瞭解人生中的一切。其實我們在臆斷著一切。這一點非常重要。

世界是簡單而渺小的，但瞭解它卻是巨大挑戰。

到目前為止，我們在談論的都是別人，比如家人。可最終的問題是：我們知道自己是誰嗎？我們又對自己瞭解多少？

就我個人的經驗而言，當我以這樣的方式反觀自己時，真的起了一身雞皮疙瘩。我震驚了好一會兒。那一刻我在想：我其實對自己一無所知，正如我對他人一樣。我一直在臆斷著關於自己的事。我以為，知道自己喜歡足球、游泳或運動，喜歡某種食物、某些地方，那就算是認識自己了。

你必須問問自己：「幸福是什麼？」

當你開始以這種方式思考，並試著去認識自己時，你就會開始提出這樣的問題：「雖然我們都渴望幸福，無人願意受苦，那『幸福』到底是什麼？」

我第一次思考這個問題時，內心感到非常震撼。我是在四十三歲那年才開始意識到，我們一直以為自己想要幸福，或者說，這是每個人都想要的東西。但當你細細思量，就不得不問自己：「幸福是什麼？什麼才能給我帶來幸福？」

比如，上個月有一場世界盃比賽，大家為這隊贏了、那隊輸了而激動不已。有人憤怒、有人快樂，甚至有人哭了出來。

但若你理性地想一想，這不過是 22 位成年人——不是孩子——圍著一個球跑來跑去，卻讓人們尖叫、吶喊、憤怒、開心，甚至流淚。我們為何會如此激動？某支球隊贏了或輸了，對你個人究竟有什麼幫助？他們甚至不知道你的存在。

當你加以思考，就會覺得看到人們那樣激動有些可笑。

這只是個簡單的例子，但我確實喜歡提出這樣的問題。我只是分享自己的經歷，並不是在告訴你不該追你喜歡的球隊，也不是說他們贏了你就不能高興。

我想表達的是：如果你仔細思考，就會發現，苦與樂都是有條件的。當特定條件具足時，你就會快樂；當這些條件不具足時，你就會覺得不快樂。

如果你喜歡蘋果，認為吃蘋果是快樂的原因，那你無論何時吃蘋果，理應感到快樂。但事實並非如此，只有在某些條件恰好符合時，你才會覺得快樂。

又或者，你可能有一種模糊的感覺，某些情緒，而你將這種情緒貼上「快樂」的標籤。

宇宙間最有趣的就是「自己」——那正是我們應當踐行之處。我認為，這既是踐行最簡單的方式，也是最有趣的。

對於他人，你可以思考他們做了什麼、沒做什麼，也可以加以想像和猜測。但在這個世界上，你真正擁有的那一點點掌控力，不在於控制他人，而在於掌控你自己。你能直接檢驗、觸手可及的，只有你自己。

話說回來，無論一個人聲稱多麼瞭解自己，有誰能說「一小時內我將這樣想」？又有誰能斷言「在五點、六點或七點整，我的心念將會是這般那般」？——沒有人能這樣說。

這說明，我們對於自己的內心，還同樣毫無掌控力。

執著

我一開始提到，佛弟子和佛法導師都喜歡談苦與輪迴，是因為我們希望引導人們斷除執著。

執著最好的對治方法，是無我與悲心。悲心更容易讓執著減少。

執著會讓一切變得更加複雜。

我們都知道，在這個世界出生的人，最終都會死去。我們都知道這一點，但當我說出這句話時，心裏其實並沒有特別的感覺，也沒有任何恐懼。可是一旦生病，或身處險境，那時我就會對死亡感到極度的恐懼。對佛法行者而言，這一點尤其重要，因為知道有一個終點，了知必死無疑，反而能鼓舞我們去踐行佛法。

然而，我們為何害怕死亡？因為我們不知道死後會發生什麼。

當我們進行最後一次呼吸之後，心識、精神或靈魂將會發生什麼？身體會以這樣那樣的方式被處理；但對於心識會發生什麼，我們卻一無所知——這正是我們害怕死亡的原因。

如果我們確切知道，死後心識將如何流轉、靈魂將歸於何處，那就不會感到恐懼了。

我常說，佛弟子擁有一種「受苦的『特權』」。

對佛法行者而言，苦是重要的，因為正是它讓我們有了想踐行佛法、消除苦及苦因的理由。

若沒有苦，沒有死亡，我們也就不會被激勵去踐行佛法了。

行者最重要的問題

時間有限，我想和大家分享幾件事，希望大家思考，因為這對我們瞭解「為何要踐行佛法」非常重要。

也許你正在進行金剛手、文殊或喜金剛的本尊法練習，你可能會想「哦，我在修這個那個本尊儀軌」，但你必須明白你為什麼想做這件事，對吧？

對一位行者來說，這才是最重要的問題。

如果你從未問過自己這個問題，那你踐行佛法的意義究竟是什麼？

如果不知道自己為何要踐行佛法，也就無法明白，自己究竟在進行哪一種踐行。

而一旦你確切知道自己為何想要踐行佛法，那你的踐行就會更有深度、更有力量，也更加堅定。

投射

此外，這與當前話題關係不大，但我還是想分享另一點。前幾天我在思考一件事：我們有各種不同的本尊，有寂靜尊，也有忿怒尊。

我一直覺得有趣的是，我們會把在俗世間看過的電影、聽過的故事聯繫到我們的佛法踐行上。比如，我們有像文殊菩薩或觀音菩薩這樣的寂靜本尊，他們顯得平和、正常；但我們也有像大黑天、金剛手這樣的忿怒本尊，他們看起來很嚇人，人們在踐行時往往會更加小心謹慎。因為他們的外觀，我們往往會投射出一種感覺：這些本尊更有威力，更「嚇人」。

這是一個錯誤的觀念。金剛手與大黑天是佛，是菩薩，從任何角度來看，都不可能是「嚇人」的存在。

當我們踐行忿怒尊時，必須將他們視為佛陀本身與菩薩。忿怒尊與寂靜尊之間並無任何區別。

然而，在日常生活中，我們視某些人為壞人、危險人物、黑幫分子等，並將這些世俗印象投射到我們的本尊身上。我們必須意識到自己正在這樣做。

但事實是，我們對人的判斷標準，不能用來評斷本尊，說他們是好人、壞人，或因為他們手持法器，就說他們是危險人物，等等。這是我們必須清楚認識到的重要事情。

為何我們有不同的傳承與本尊

灌頂已經圓滿，現在大家可以念誦蓮師七句祈請文和咒語。

如前所述，我們所踐行的諸本尊間，真的沒有區別。之所以有所不同，只是因為個人的感覺以及與某些本尊之間的業緣聯結。

本尊是忿怒相還是寂靜相，本身並不重要。在藏傳佛教的各大傳承——薩迦、寧瑪、噶舉等等之中，甚至在薩迦傳承或寧瑪傳承內部也存在不同的支系或流派。但從根本上來看，這些傳承之間並無差別。

試著思考自己的心如何運作

重要的是，你能夠感受到聯結，而這份聯結帶給你領悟。即使佛陀親自前來教導，若你無法理解，對你也就沒有益處。

這就是為什麼，努力去瞭解自己正在做的事情，是最為重要的。

這也是為什麼我再次提醒大家：當你感到內心快樂時，試著去觀察你的心是如何運作的，思考自己為何會感到快樂，然後問問自己——什麼是快樂呢？

概括來說，當你試圖以這種方式去理解快樂時，不會見到終極的快樂；同理，你也不會找到痛苦。

最簡單的方法是：每當你心生疑問，只要認真思考你的疑問，就能自行發現答案。

探尋寂靜與平衡多過探尋「幸福快樂」

與其說是追求「幸福快樂的人生」，我更願意強調，我們應該追求一種寂靜、自在、放鬆的生活。我相信，這比追尋「幸福快樂」更為重要。因為「幸福快樂」依賴太多因和緣，而寂靜、放鬆則更為穩固持久。這也是我通常給他人關於追求更有意義生活的建議。

然後，首先是在生活中找到平衡。如果你做運動，運動過多不好，運動過少也不好。藥物過多不好，藥物過少也不好。愛過多不好，愛過少也不好。禪修過度，也非良策。你必須瞭解自己的身體，比如你的膝蓋，還有自己的內心。我無法告訴你，一分鐘、五分鐘還是一個小時的禪修才是剛剛好。

每個人的內心各有不同，但除此之外，我們之間並沒有那麼大的差異。我們或許會覺得彼此之間存在極大的不同，認為歐洲人與亞洲人截然不同，或認為美國人與澳洲人存在差異，甚至因為膚色，覺得非洲人與其他人不同。但這些並不是真正的差異，它們只是次要的。

即便在飲食方面也是如此。印度咖喱、美國漢堡、義大利面、法國可頌——你可能覺得我們差異巨大。雖然食物口味各異，但

我們常常忘了，吃東西的目的，是為了補充能量和營養。從這個視角來看，食物其實是一樣的。更進一步，從基本成分上講，食物本身並無太大差別。幾乎每個國家的每道菜肴都會加一點鹽來調味，雖然你可以選擇海鹽、粉鹽、碘鹽等不同種類，但本質上大家用的都是「鹽」。同樣，我們都使用穀物，無論是大麥、米飯，還是其他穀物品種。全世界的人們都在享用同樣的四五種基本食材及其不同組合變化，可我們卻依然說彼此截然不同。

這樣思考就是破圈思考，會讓生活變得更加輕鬆自在。如果你能夠看見每個人之間的相似之處，就更容易與他人建立連接，而這在當今社會尤為重要。當我們覺得自己與眾不同，或自視高人一等，會引發問題。

我們必須超越這些

每個國家都有所謂的好人和壞人、富人和窮人、俊男靚女等等，在任何社會單位，下至你所住的那條街，或是你住的大樓裏，這都是事實。

如果你住在一棟公寓樓裏，會有人是「本棟樓最有錢的」，有人是「最窮的」，有人被認為是「最帥的」，也會有人被視為「最醜的」等等。

這其實取決於提問者是誰，以及我們如何選擇去看待這些事情。

我知道，這些是簡單的問題，但正是思考這些，能幫助我們內心更加寂靜。

我們常常努力成為並非真正的自己。雖然我們都說自己在盡力成為一個更好的人，但究竟什麼才是「更好的人」？我們想依據什麼樣的價值觀，去成為一個「更好的人」？

我曾遇到過許多人，有成千上萬的人為他們工作。一般來說，富有常被視為「好」，他們也被稱作「幸福的人」。但我親眼所見，他們反而常常憂心忡忡——為公司擔心，為工作擔心，為別人擔心，也為自己的未來擔心。即使以世俗的標準來看，我也很少見到他們所謂的「快樂」。

反過來，我也見過一貧如洗的人，窮到連明天的飯都沒著落，但我看到他們是快樂的、笑顏逐開的，更放鬆的。

我們對「富有」與「貧窮」的種種概念，其實都是放在心上的障礙。我們必須超越這些，跳脫社會和我們原本所擁有的規則去重新思考。

我並不是說要打破一切規則。請不要那樣做。請遵守規則。絕不要做任何違法的事。

我想表達的是：我們必須思考。

為了迎合社會的標準，我們幾乎全天候工作。我們以為自己需要某種房子、某輛車、某些衣服。為了達成這些目標，我們傾盡一生，努力追求某些「標準」。多麼可惜啊。

若想放鬆、更舒適，就必須先看清你究竟是什麼。

接納你是誰

人生中第一件事，是找到好的平衡；第二件事，是接納。你必須接納自己是誰。

我是亞洲人，四十三歲，藏族。無論你是什麼膚色、發色，或身體狀況如何，只要如其所是地接納自己，就會更加知足，焦慮也會減少。如果我想有六塊腹肌、肌肉發達的好身材，可能會花上一生的時間去追求，卻永遠達不到那個目標。

再說一次，我並不是說你不該注意飲食或鍛煉身體，也不是叫你不要去健身房。工作、上學、健身，但也要記得：你就是你。

如果你總是拼命追趕比現在的自己更遠的兩步，那這「兩步」永遠會在你前面。你將始終無法放鬆，永遠不會感到滿足。

想要過得更輕鬆、更快樂，平衡和接納是非常重要的。

我分享這些，是基於我自己的體驗，以及對佛法、導師和咕嚕們教導的理解。無論我的理解如何，我都盡力將它傳遞給大家。

我並不是說這是唯一或最好的方法。對於必須親自走這條路的你們所有人，我並不是在說「這是唯一或最好的方法」。

我只是分享自己的體驗。如果你覺得合適，願意嘗試，那就去做吧；如果不行，也至少可以思考一下。

當然，從佛法的角度來看，我們並沒有思考，也完全沒有運用自心。而證悟，正是要真正善用我們的心。

我們內在本就已經覺悟，因為每一位眾生的身心中都具足覺性。因此我們本來就是佛，這不僅適用於人類，對動物、天界眾生，甚至地獄眾生也是千真萬確的。一切有情眾生皆具佛性，這意味著每一位有情眾生的內在本就已覺悟。

我不知道你們當中有多少人玩電子遊戲，我年輕的時候也玩過。電子遊戲的內容其實早就被安裝好了，只是當你操作、完成目標時，就會解鎖下一階段。就像這樣，我們的內在已是佛，但必須親自去認識、去了悟我們是什麼，也要認清自己本具的力量。這是用世俗語言來解釋佛果最簡單的方式。

缺乏這種了悟，就不可能成佛；有了這種理解，即便是今生之中，也有成佛的可能。有許多故事講述過，人們在踐行佛法，或是在與導師交流時，當下獲得了證悟。

唯一阻礙我們成佛的就是自己

依據法教，我們都清楚佛法踐行的次第，也知道自己目前所處的位置。我們也知道通往證悟的法道，例如如何斷除煩惱、如何積聚福德等。既然我們都知道這些，那為什麼我們還不是佛？我們為什麼還沒有證悟自己本來就是佛？

唯一阻礙我們獲得證悟的就是自己。我們雖然知道法道，但必須相信——我不知道該怎麼表達，也許可以說是「堅信」或「深信」。我們必須具足毫無懷疑餘地的堅定信心，才能獲得證悟。我們知道法道，但必須相信，我不知道該如何表達這點，或許可以說是堅信、深信吧。我們必須有毫無懷疑餘地的堅定信心。

我們常說「哦，我想成就佛的覺悟」，但內心深處卻充滿疑問和懷疑。我們必須除去所有疑問和懷疑，才能擁有確信和百分百無疑的信念。所有修行的目的，正是為了達到這一點。為了實現這一目標、達到證悟，我們需要審視所有內心的「門」——那些疑問之門，並將它們一一關閉。

想像你面前有許多扇門，你說「好，我要走第三扇門」，但內心卻想著：「第一扇門是什麼樣的？第四扇門呢？第五扇門呢？」這些疑問讓你心生執著，這些門會讓你陷在問題中。為了避免這種情況發生，在你選擇進入任何一扇門之前，必須先檢查所有的門。

最近，我聽到一位宇航員的訪談。他說宇航員不會祈禱「哦，希望火箭一切順利，我們能安全抵達太空」，而是會檢查火箭的每一個部件、每一寸地方。只有當他們確認一切正常時，才會出發。如此一來，他們的心中沒有疑問，沒有懷疑，確信一切都百分之百完美無缺。宇航員不會說「哦，我希望今天燃料夠用」。

我們也應該像他們一樣，仔細檢查生活中的每一件事，做到毫無疑問、百分之百確定。

一旦成佛，就不會再輪迴了，對吧？

結語：為何我們總是掉進同一個坑

我不想佔用大家太多時間，非常高興能把這些教法傳達給大家。這些教法是我從第 41 任薩迦法王那裏獲授的，而法王則是從藏地的阿旁伏藏師處傳承下來的。

我希望大家能踐行這些教法，也歡迎你們對我的講述提出問題，或分享其他疑問。提出問題是好事，這樣才能得到解答。到了一定層次，就不會再有疑問了。最重要的是，我希望大家學會對自己和自己的感受有疑問、能提出問題。我們遵守社會規則已久，以至於習以為常。

舉個簡單的例子：如果我指著自己的鼻子說「這是我的眼睛」，再指著眼睛說「這是我的鼻子」，你一定覺得難以接受，對吧？因為從出生以來，你一直被教導那是鼻子，那是眼睛。

如果導師跟你說「這是鼻子，那是眼睛」，你可能會表面應和「嗯，對對，沒錯」，但內心卻難以接受——這需要時間。你必須每天不斷努力去說服自己，就像這樣。我們之所以仍在輪迴，是因為過於習慣這些感受與念頭。這也解釋了為何明知有坑，我

們依然會掉進去。每一代人、每一個有情眾生，都在同一個地方栽跟頭。為什麼？因為我們遵循著相同的規則，走著同樣的道路，卻都以為自己走的是正確的路。正因如此，這些基礎性的問題才尤為關鍵。如果你渴望證悟，這一點尤其重要。

證悟，其實就在我們自己的心中。嚴格來說，沒有所謂的「證悟」；這全然是心的現象——一切都發生在這裏。你們看到我指著自己的頭說「這是我的心」，其實我只是遵循了剛才提到的「規則」。

這些事情雖然簡單，卻正是每個人都必須提出的非常重要的問題。

非常感謝大家！



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