



白度母灌顶前后之建言： 关于自知、平衡与接纳

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

2026 © 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

第 43 任萨迦赤津法王智慧金刚仁波切，应“萨迦法友”祈请，于 2023 年 1 月 25 日在线上赐予白度母灌顶，并于灌顶前后为弟子开示建言。“萨迦传承”于 2026 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 Katherin Gaston、Maria Julia Silva、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。



导读

在习惯性地开始任何事情之前，或许更需要一刻真正的驻足，静观此刻的心，问：它正被什么所牵引？我们为何而来，又将走向何处？

本文无意呈现现成结论。相反，第43任萨迦法王将引领读者回到当下，审视轮回、佛法践行与觉悟等根本问题。

顺着文字展开的，并非一条理论之路，而是一场指向自身经验的深度省思，让读者得以更明自心。

目 录

引言	1
禅修	4
关于灌顶	12
附言：成为更好的行者	16

引言

我想先以简短的禅修开始。因为我们心中常有许多念头流转，所以在接受灌顶之前，重点是让心平静并放松下来。

我们也应该明白，自己“为何”要接受灌顶。

灌顶本身是比较容易的部分，但真正需要思考的是：我们接受灌顶的原因是什么？在这之后，我们又要做什么？

我相信，你们所有人学习佛法都已有相当时日了。你们知道自己身处轮回，也希望出离轮回。而这样的愿望，不仅是为了自己，更是为了一切有情众生。你们明白，践行佛法，是为了自身能够成就佛果，也为了令一切有情众生同样成就佛果。

因此，我们也应理解“轮回”究竟是什么意思。通常，轮回被喻为不断转动的轮子：生、老、病、死，然后再次投生……如此周而复始，无有尽期。这，正是我们心中应当具备的轮回图像。

然而，我们需要有更进一步的理解。我们应当明白：轮回究竟由什么构成？它又是如何运作的？

轮回本身并非心外之物。构成轮回的原料，正是我们自己的念头——即念头之流。此流由无数微细的念头组成，并被习气所连接。

轮回之所以能不断循环，是因为我们的念头如水流般相续生起。当你看见河流或瀑布时，常会将其视为一个整体：水量丰沛时，你看到的是一道大瀑布，或一条大河。然而事实上，瀑布只是由一滴又一滴的水相继汇聚、流动而成。

同理，当我们审视自心时，起初并不会将其视为一系列独立的念头片段；但若仔细观察、深入分析，便会发现：轮回正是由我们的念头之流构成，而此流被我们的习气所连接。

而从此境中脱离而出，正是我们所面对的最大挑战。

与此同时，我们也应当了解，佛陀的教法其实非常简单。他希望我们明白：自己的一切行为与念头，是如何将我们系缚于轮回之中的。

因此，我们需要真正去思考。

当我说“我们还没有真正思考”时，你也许会反驳：“可我无时无刻不在思考——想接下来要做什么、晚餐吃什么、明天做什么、去哪里度假……还有很多。”

但这样的思考，恰恰是将我们系于轮回的思考。而我所说的思考，与此不同。

禅修

通常，当我们谈到禅修时，往往会将它与平静或放松联系在一起。有些人会说：“今天我做了禅修，所以现在觉得放松，感到平静与快乐。”但禅修并不止于此。

当然，禅修的第一阶段，是让心变得平静且受控，上述看法正源于此。在此阶段，我们学习将心安住于一处。

然而，禅修还有第二个层面。在禅修的第二部分——亦即其主要部分——我们开始逐一分析内心的一切。禅修并不仅仅是安静地坐在某个地方；当你坐在寂静之处时，你的心应当——持续分析你生命中的种种经历，以及世间的一切。

禅修是极具力量的践行；若无禅修，则无证悟。

我们必须明白，若无禅修作助缘，便无法理解实相的本质，无法明悟究竟实相。

或许，我们在智识上知道自己身处轮回，也知道一旦断除一切烦恼，便能证悟。倘若我们真的已经明了此理——若已知如何成佛——那为何仍深陷轮回中？

答案就在于我们的念头，在于烦恼。正因如此，我们尚未成佛：我们的心还不够强大，对心的训练仍然不足。

佛陀，意为“觉悟者”。此“觉悟”，并非指通晓世俗事务，而是指对终极真相的圆满证达。

这就是证悟之道。正如佛陀所言，真正认清轮回，就如同从梦中醒来。

在梦中，你所经历的一切都显得无比真实——你可能感受到风的吹拂，也可能体验到喜悦——无论梦中发生什么，你都能切实感受，甚至身体也会随之反应。然而醒来时，你才明白那不过是一场梦。

同样，这个世界及其中万有，都是我们的想象。所谓的好事、坏事，乃至我们所经历或体验到的一切，皆只是影像。本无所谓好坏之分，是我们的心，为其安立了这些分别。

我们正是这样为万事万物贴上标签。例如在社会中，富有或成功被看作是“好”；而贫穷或失败被认定为“坏”——整个世

界都依照这种心智模式运作。然而事实上，“贫穷”与“富有”都只是内心所安立的标签，快乐也是如此。

那么，快乐究竟是什么？

这或许是个基础问题，却也至关重要。我们都说自己想要快乐，至少我们都是这样认为的；但若真正追问“快乐是什么”，便会惊讶地发现，我们其实无法清楚而确切地指出它。

如前所述，一切都被贴上了标签：我们把这个标为酸，那个标为苦，有些则标为甜。“快乐”也是一种标签——当你做了某些事，或感受到某种情绪，这便被称为快乐；而当你感受到其他情绪，则被称为痛苦或烦恼。

认知这一点非常重要。因为一旦真正明白，你就会发现：在轮回之中，其实并无任何事值得执着或追求，没有任何事值得你倾注关注与精力，也无任何事值得你刻意去达成。

我们毕其一生都在劳作。如今我 43 岁，已工作了很久。若我问自己：过去这四十二年，我到底做成了什么事？我能明确指认出一件吗？

这些都是我们每个人只能向自己提出的问题。我们无法向他人求得答案，必须自己去求解。

我一直在思考：当我们说“认识他人”时，究竟是什么意思？

当然，这世上有许多人我完全不认识。但当我们谈及生活中认识的人——比如同事或家人——我们总倾向于认为自己是了解他们的。但我们真正了解什么呢？

你或许知道某人气质高贵，或有某种肤色；或许知道他喜欢苹果，喜欢麦当劳，或诸如此类之事……这些都是你能明确指认的细节，于是你说：“我对此人非常了解。”可若再深入思考，就会发现，这根本不能算是真正的了解。

若真正完全了解某人，你应能预测他或她下一刻会做什么、生起何种念头。但事实上，即便在当下此刻，我们也对其一无所知。或许，你至多能将此人归于某个大致范畴，但却完全无法说出，此时此刻他正在想些什么。

现在，让我们把目光转向最亲近的人——你的孩子或父母。你或许会说“我对他们了如指掌”，你知道他们喜欢什么、不喜欢什么，但你真的了解吗？

若果真如此，为何家庭中仍会有那么多争吵？若每个人都如此了解彼此——包括对方的所思、所好、所欲——又为何还会产生争执呢？

这恰恰说明，我们其实并未真正了解彼此。在许多情境中，我们常会发现：父母所思所欲，并非孩子所思所欲；而孩子所思所欲，也并非父母所思所欲。事实上，我们对自己家人的了解，实在谈不上多。

我们可以把这条探究之线拉得更近——问自己：“我了解自己吗？”

当第一次想到这个问题时，我竟起了鸡皮疙瘩。真的，这让我觉得相当有意思，但同时，这也是个令人不寒而栗、甚至有些可怕的念头。我不仅并不真正了解同事、家人、父母和孩子，我甚至连自己都不了解。

当然，我们总倾向于认为，在所有人之中，我们必定是最精确地了解自己的那一个。我们以为知道自己想要什么，不是吗？“我想去那里，想在这里吃饭，想做这件事，想拥有那样的东西。”

但事实上，我们对自己根本一无所知。今晚我到底几点会睡着？我不知道。三个小时后我会在想些什么？我也不知道。你能断言“嗯，三小时后，我的心必定是在想着这件事或那件事”吗？

我们其实无法预知，自己的心在将来任何一个特定时刻会思考什么。我们对自己的心，真的是一无所知。

我发现，这一点非常吸引我——这些都是至关重要的问题。我们日复一日、夜以继日地都在为某个对象工作，对吗？我们通常以为是在为自己工作，因为在这个世界上，“我”对自己来说最为重要。

然而，若你连这个“我”是谁都不知道，问题就变成了：“我们自己究竟在为谁工作都不知道，那又为何要做这么多呢？”

我认为，向自己提出这些问题，会有助于你更好地掌控自心。或者，用一个我不太喜欢的西方式表述，就是变得更脚踏实地——亦即更加平静，更能安住于当下。

否则，我们的心总是在漂向未来。我们总是在试图触碰未来，但当未来的那一刻真正到来时，又会有下一个未来的瞬间又已在诱惑我们。这是永不停息、无止境伸向未来的心念之流。正因如此，心才难以满足。

你或许以为，只要得到了心心念念想要之物，获得了晋升或去到向往之地，开心就会随之而来。但事实上，所谓的“满足”本身就根本不存在。

但请不要认为，我此刻是在向你们宣示某种不容置疑的真理，或要求你们必须将我的观点奉为权威。我只是在分享自己的经验，希望你们也能自行对自己提出这些问题。

比起听我来预告你将有这样或那样的感受，亲自去“做”^[1]要重要得多。说到底，这个世界上最重要的人是你自己。每个人都有自己的小世界；我们都是各自生命中最重要的人。

我们每个人都曾拥有生命中最美好的光景，也都品尝过其中最甘美的滋味，诸如此类。每个人都有一套自己的标签：这是最美好的事物，那是最美丽的人，如是不一而足。

重要的是理解这一点：我们的心是在实际地为万物贴上标签，而事物本身并不依我们的标签——无论美丽或丑陋等等——而真实存在。是我们在投射。正是我们的心，使事物显得美丽，或让某人显得富裕或贫穷。

这些都是值得深思的重要问题，它们能帮助我们认清自身践行佛法的目的和意义。若不了解轮回，不明白为何要出离轮回，那么我们从佛法践行中又能获得什么呢？

为此，我们应了解心是如何为一切贴上标签的。我们往往抱有模糊的概念，总觉得自己了解他人，也了解自己。比如：“他在澳大利亚的堪培拉，是位好老师，英语说得非常棒。”或谈到自己时，我可能会说：“哦，我了解自己。我喜欢板球，喜欢某些食物，喜欢去某些地方，喜欢某些颜色。”

然而，这些都不是完整的“我”。一旦悟及这一点，你便能获得对佛教、对佛陀所欲教导之事的真知。

这本质上非常简单，以至于对许多人来说难以置信。同时，若你愿意，也可将其复杂化，投入数年乃至数代人的光阴去钻研。但要理解佛陀教义的核心，你只需要了解自己。

用更简单或更通俗的话来说便是：在你真正了悟自己是谁、是什么的那一瞬间，便获得证悟。

尤其是在金刚乘或大乘中，我们知道自己应当努力去获得证悟，但成佛并不意味着必须投生到另一个星球，或需先经历死亡——并非如此。了解自己，即获证悟。

当你真正了解自我，执着便消融无存。这也是我们践行禅修的原因。禅修正是向自我发问并深入探究的最佳途径之一。

佛陀所授所有教法，都旨在让我们能获得这一成果：真正了解自己。一旦达成这一点，我们便已证悟。

如我所说，这些都是非常简单的问题^[2]，但却至关重要。

关于灌顶

今天我们将进行白度母灌顶，这本质上是一种长寿灌顶。所有已践行佛法者皆知，咕噜^[3]与大师们一再教导我们：人身非常珍贵。

他们教导我们，众生于六道中轮回，而对于佛法践行者而言，人道最为重要、也最为美好。然而，仅仅生而为人，并不必然意味着珍贵——初次领受法教时，我也曾这样想过，但事实并非如此。

世上有许多种不同的人，各自身处不同的境遇，而并非所有的境遇都是珍贵的。

人身珍贵，因它是过去善业的结果，但唯有在身心健全时，人才真正珍贵。

所谓“身体健全”，是指我们能够听闻法教；“心智健全”，是指我们能够理解法教。如果无法听闻或理解法教，那么即便坐在导师或咕噜身边，甚至坐在佛陀身边，也无多大帮助。

真正珍贵的是，投生于身心健全的状态，并处在有利于践行佛法的环境之中。若生于战乱地区，或其他艰苦环境中，因旱灾或类似困苦而受苦，那便几乎无法领受并践行教法。同时，遇到合适、可靠且具格^[4]的老师，能够与他们亲近、交流、学习并领受教法，也至关重要。

成就珍贵人身，须具备许多重要条件，而这些条件缺一不可。一旦所有这些条件全部具备，此人的人身便真正显得极为珍贵，这正是我们希望尽可能延续的生命类型。

因此，接受长寿灌顶的目的，是为了让我们能够践行佛法，而非为了在轮回中获得更多享受。

获授灌顶就如同获得了许可证。领受灌顶之后，你必须去实践。想象一下，医生给了你药方，但若你不按照医嘱服药，寿命并不会因此自动延长。

在佛法践行中亦是如此，有许多因素与条件（即：因缘）必须俱足，一切因缘都需要跟上，方能成就。

现在我们将开始灌顶。如果你们践行^[5]今天的灌顶，寿命将会延长。

我希望你们能理解我所尽力表达的意思。我的英语词汇非常有限，我担心你们可能无法完全理解我的意思，尤其是因为你们曾从确扎喇嘛那里领受过教法，而他的英语特别好。

忆念一切有情众生

在开始、主要部分和结束时，你都应当牢记：你并非仅仅为了自己而接受这次灌顶，而是为了一切有情众生。

有了这次灌顶，你可以延长寿命，以便更好地为一切有情众生践行佛法。你不应忘记这一点。

若缺乏这一正确的动机，无论接受多少灌顶，都无法获得真正的福德。从灌顶中能获得的加持，取决于你领受时怀有的心念。

[灌顶]

结语

在最后，我们将灌顶中所获得的所有功德，回向给一切有情众生。此模式在我们进行任何佛法践行时皆相同，包括本尊法。

如果你从灌顶中领受了任何三昧耶^[6]戒，但只想把福德留给自己，那么所获福德将会非常微小。福德本身就是这样一种东西：你传播得越广，或者你的见地越广大，它就会变得越大。

因此，我们将福德回向给一切有情众生，而非特定的某个人或某些人，也不仅限于人类。

例如，如果你祈祷只是为了自己所爱的人，或仅仅为了自己的家人，那么力量将会非常有限。

无论何时，请记住：当你领受加持或祈祷时，如果是为了一切有情众生而做，自然也包括了那些特定的人群。

作为佛弟子，我们永远不应只为某个特定的人祈祷。

例如，你的家人生病了，或者事业不顺，抑或遇到其他困扰。如果你祈祷时只是想着“哦，请让我摆脱这个问题吧”，那么祈祷的力量将非常有限。

但若你的祈祷是为了一切有情众生而发，则力量无限，会变得更加强大，你也会获得更多福德。

没有福德，就无法证悟。

如我开头所言，你必须立即践行佛法。同时，生活中的本分之事也不能忽略：该吃药就吃药，该运动就运动，吃健康的食物。

如果仅接受这次灌顶，而不去践行这些生活上的要务，是无法带来长寿的。你应当完成本就必做的事情，包括所有的运动和散步。

附言：成为更好的行者

有人曾问我，这次灌顶是否包含三昧耶戒。

我期望你们尽力成为更好的行者，多问自己那些我所提出的关于自我、快乐与痛苦的问题。这些思考将对你们有很大帮助。

永远不要这样想：“哦，我只是普通人，只是有家庭的人，在办公室上班，或生活在村庄里。”

若你抱有这种心态，便难以领会佛陀的教法。你需要具足自信。在开始任何佛法践行之前，你必须确信自己能成就佛果。事实上，没有任何事物能阻止你证得佛果。你们全都具足成佛所需的一切能力与力量。

我进行这些教学时，从未觉得自己要教给你们什么。

作为佛弟子，我的信念是：导师无法真正教给你任何东西；他们所能做的，是帮助你证悟你本已具足、能够成就的潜能。而那种力量与潜能，始终存在于你自身之中。

举例来说，假设你饿了，想吃煎蛋。你有鸡蛋、平底锅和燃气灶，但如果你不知道如何操作，仍然会挨饿。

如果有人告诉你如何将鸡蛋打进锅里、如何加盐、如何翻炒，那么你就能做出煎蛋，也能吃到了。那个人并没有给你鸡蛋或平底锅，但你现在可以自己完成煎蛋。

知识，只是帮你解锁本自具足的潜能而已。

平衡与接纳的重要性

若你有任何问题——无论家庭问题或其他困扰——我认为有两件事可以帮助你获得更平静的心境。我无法说这就是“快乐”，但却可以让你更平静。

第一件事，是在生活中保持平衡。

比如，在饮食上，吃得过多或过少都不好；在工作上，投入过多或过少也都不理想；锻炼过度会损伤健康，不锻炼则对身体不利。即使是良药，服用得当能帮助身体，但超剂量服用，就会成为问题。

即使是爱，也需要保持平衡。如果你爱某人，但爱得过于浓烈，就可能变成跟踪狂，或者让对方不想靠近你。我常说，在家庭中拥抱孩子或父母，最初的五秒钟是美好、惬意而幸福的；但

如果总是抱着他们，或抱得过久，你就会成为他们想要远离的人，他们甚至会从你身边逃开。

做任何事情，都存在一个平衡点，始终应保持这个平衡。

有一次，有个人来找我，说：“请加持我，因为我的佛法修行中遇到了相当多的阻碍。”

我问他遇到的是哪种问题，他说自己一直昏昏欲睡。于是我又问，他的践行持续了多久，他说每次练习 24 小时。

我告诉他：“你不能一次练习 24 小时，身体是不可能承受的。你需要休息才能继续践行佛法。”练得太少不好，但练得太多也同样不好。

所有事情都需要保持平衡，无论是家庭、同事、饮食，还是健康等。当然，这也是非常个人化的事。我无法断言什么样的平衡适合你，因为每个人都不同。人们有不同的心性和极限，这也是为什么你们必须了解自己。

第二件事，你们需要接纳自己。

我们总是试图成为自己所不是的人。为了向别人展示某些东西，我们常假装自己更厉害、更强大或更聪明。但如果能接纳真实的自己，心就会更加平静和放松。

比如，我 43 岁了，如果无法接受这点，总想着自己要变成 20 岁，那我永远不会快乐。我无法改变自己的年龄。需要接纳的是，很多事情我已经无法像青少年那样去做了。我不能整天奔跑，因为膝盖和后背会疼。青少年的身体更强壮、更有活力。尽管我还没有那么老，但我仍需了解自己的极限，接纳自己的年龄。

无论你是否富有，无论你拥有多少钱，那不过是个数字。

我在生命中遇到过形形色色的人：既有极为富有的人，也有连三餐都难以果腹的人。富人快乐、穷人不快乐，并非必然。事实上，我见过一些较富的人，反而问题更多，承受巨大压力，生活颇为艰难。

例如，这些富人身边的人未必总是真诚的，因此他们常常无法确定自己能否信任对方，诸如此类。

无论身处何种境遇，如果能够践行平衡与接纳，我想你会成为更好的行者、更好的人，也会成为对家庭和社会更有益的人。

这些年来，我接受了许多教法，但自认是个迟钝、愚笨的人。尽管如此，我尽力把自己所理解和经历的一切分享给你们。

如果你们愿意，并且觉得这些对你们有帮助，请尝试去做这两件事——平衡与接纳。这并不是说，因为你们从我这里接受了

灌顶，就必须做什么、必须去践行某些仪轨。你选择的本尊践行，无论是否进行，也无论持续多长时间，最终都是你自己的决定。

作为佛教徒，我可以尽力帮助你们，但终究，我只能分享我所见、所体验到的。

注释：

[1] 此处指亲自探究这些问题的真相，自己观察、了解、辨析并践行，从而获得确知。

[2] 此处对应上文“这本质上非常简单，以至于对许多人来说难以置信”。

[3] 喇嘛（藏语），实际上指的是佛法老师。

[4] 英文原文“Right”意为“符合资格”，但符合资格未必适合自己，适合亦未必符合资格，因此增补“可靠”。“Right teacher”翻译为“合适、可靠且具格”。

[5] “践行”有两层含义：一是如法接受灌顶，二是在观修自身灌顶时依佛法方法行持。此处指前者。

[6] 三昧耶，梵文的音译，意为密乘的戒律。



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>

2026 © All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有